



" A BHMSE Kyokushin Karate szakosztálya a sportág hagyományait követve 4 x is megrendezi A fővárosban újra a 24 órás küzdelmi edzést, "ISMERD MEG HATÁRAIDAT ÉS SZÉLESÍTSD KI!" mottóval



KIIRÁS -program tervezet:

- Szeptember 11. szombat, 09.00 órákor gyülekező,
- Regisztráció, nevezések, regisztrációs könyv kiosztás (saját eredmények nyilvántartását segíti és igazolja), orvosi vizsgálat, bemelegítés
- 9.40 ünnepélyes megnyitó, eligazítás
- 10.00 küzdelmek indulnak

Szabályok:

- Egy páston non stop mennek a küzdelmek a regisztráció alapján. Sorrendeket a bírók állítják össze.
- Akik sorozat küzdelmekre jelentkeztek, azokkal kezdünk, és közben be lehet állni egyénileg. A gördülékenyebb lebonyolítás érdekében bizonyos szakaszokban 3 páston is folynak a küzdelmek majd.

Akik jelentkeztek egy erőpróbara azok a kijelölt időpontokban egy kontroll Bíró előtt hajtják végre sorozatban a feladatunkat.(előzetes nevezésük alapján) . A regisztrációs könyvükben ez pecséttel lesz hitelesítve.(Eddigi erőpróbák: Kata , erősítés, stb)

-, **eddigiektől eltérően:** FIX edzések lesznek kb. 4 óránként a programban, fenntartva a folyamatosságot, a készenlétet, és gyakorlási lehetőséget is adva. (szombat 10kor: Női nyílt küzdőedzéssel kezdünk, majd 14-órákor, 18 órákor, 22 órákor, hajnali 02 és 06 órákor, egy órában küzdő jellegű-, ill. szermunka stb. (a kezdés időpontját rugalmasan határozza meg a főbíró/főszervező létszámtól függően.) Ezek az edzések a jelenlevő benevezettek számára kötelezőek. Kivételt adhat a főbíró.(akinek akkor jön pihenő ideje, eü. állapot stb miatt) Kérem, hogy aki tört időszakra jön, törekedjen ezekre az időpontokra ideérni, erősíteni a csapatot!

Még 1 terem áll rendelkezésre a pihenésre, lepakolásra, illetve kijelölt helyen lesz a büfé és az étkezés. Az ÚJ Sporttempлом többi terme le lesz zárva.

Hálózásakat, laticelt mindenki hozzon magával a védőfelszereléssel, esetleges gyógyszereivel együtt, és papucsot, melegítőt, takarót.

Mindenki a regisztrációnál aláír egy nyilatkozatot, hogy a saját felelősségére vesz részt a rendezvény eseményein, illetve a Hölgyeknél , hogy „nem terhes”.

Nézők, kísérők jöhetnek a harcosokkal. Belépő 500.-Ft (hozzájárulás)
A külsős nézőket az utcáról a „nyílt órák” időpontban engedjük csak be, számukra ingyenes (promóció, tagtoborzás miatt)

Szabályok a Kyokushin Kumite alapján zajlanak, 1,5 perces Dojo kumite jellegű, sparring küzdelmek lesznek, korosztálynak megfelelően. A 24 óra alatt kb. 720-szor szólal meg a gong.

Tervezett meghívott létszám 100-120 fő, 10-12 klubból.
Más harcművészek is kaptak meghívást, és a szabályaink szerint nevezhetnek.

Éjszaka is folyamatos a páston a küzdelem, vasárnap reggel 10.00-kor vége, sorakozó, ünnepélyes bezárás, oklevelek átadása, elutazás.

Értékes nyereményekkel készülünk azok számára, akik VÉGIG aktívan jelen lesznek , és a rekordereknek külön, természetesen.

FONTOS: Új helyen leszünk!:

Pontos-cím:

**XIII. Budapest, Váci
(volt Csodák Palotája központ első emelet)**

<http://www.sporttemplom.hu/>

Harcművészeti-Központ.

út 19.

Nevezéseket: **2010. szeptember 05. vasárnap 24 óráig LEGKÉSŐBB** várom emailban, megnevezve az erőpróbát is (ha akar).

Nevezési díj: 1000.-Ft (tartalmazza a regisztrációs Könyvecskét)

A mrfris@t-email.hu címre, tel.: 06-30-9312580

Aki helyszínen nevez: 1500,-ft . (érdemes időben e-mailban leadni!)

Jó felkészülést! Osu!

Sensei Fris Ferenc 4. Dan

BHMSE Klubvezető

06309312580

Főszervező

<http://www.tigrisdojo.hu>

