

# Program letniego obozu sportowego karate

## Rytró 28.07.2019r – 03.08.2019r.

### 28.07.2019r /niedziela/

- godz. 16.00 - 17.00 przyjazd do Ośrodka Rekreatywnego RYTER-SKI  
zakwaterowanie w hotelu RYTER-SKI.
- Godz. 17.30 - 18.45 spotkanie organizacyjne/trening w kimonach,
- godz. 19.00 - kolacja
- godz. 20.00 - zapoznanie się z Regulaminem Ośrodka, programem obozu.
- godz. 22.00 - cisza nocna

### 29.07.2019r /poniedziałek/

- godz. 7.30 - 8.00 trening-rozruch w kimonach
- godz. 8.30 - śniadanie
- godz. 9.30 - 11:00 trening w DOJO
- godz. 12.00 - 14.00 kąpiel w basenie Perła Południa (w grupach) - *dla chętnych*  
(*obowiązuje strój kąpielowy oraz czepek kąpielowy*)
- godz. 14.30 - obiad
- godz. 15.30 - 16.30 współzawodnictwo sportowe w grach zespołowych i indywidualnych
- godz. 17.00 - 18.30 trening w terenie – Perła Południa
- godz. 19.00 - kolacja – wieczorek intergacyjno-muzyczny
- godz. 22.00 - cisza nocna

### 30.07.2019r /wtorek/

- godz. 7.30 - 8.00 trening-rozruch
- godz. 8.30 - śniadanie
- godz. 9.30 – 10.30 wykład przedstawiciela Policji „bezpieczeństwo i zagrożenia  
dzieci i młodzieży”
- godz. 11.00 - 12.15 trening w sali gimnastycznej Perła Południa
- godz. 12.30 - 13.30 turniej w piłkę nożną – eliminacje (2 mecze międzygrupowe)
- godz. 14.00 - obiad
- godz. 15.30 – 17.30 trening w terenie – przejazd wyciągiem kolejkowym
- godz. 17.30 - 18.30 gry i zabawy ruchowe
- godz. 19.00 - kolacja
- godz. 20.00 - 21.30 turniej w piłkę nożną – eliminacje (2 mecze międzygrupowe)  
pozostali współzawodnictwo w bilarda i w tenisa stołowego
- godz. 22.00 - cisza nocna

### 31.07.2019r /środa/

- godz. 7.30 – 8.00 trening-rozruch
- godz. 8.30 – śniadanie
- godz. 9.30 – 11.30 wycieczka na ruiny zamku w Rytrze w stroju i obuwiu sportowym
- godz. 12.00 – 14.00 kąpiel w basenie Perła Południa (w grupach) - *dla chętnych*  
(*pozostali piłka nożna, plażowa, nożna, bilard, tenis stołowy*)
- godz. 14.30 – obiad
- godz. 14.30 – 16.30 Pokaz Straży Pożarnej w tym ratownictwo medyczne
- godz. 17.00 – 18.30 trening w terenie – Perła Południa
- godz. 19.00 - kolacja
- godz. 20.30 – ognisko
- godz. 22.00 - cisza nocna

### **01.08.2019r /czwartek/**

godz. 7.30 – 8.00 trening-rozruch  
godz. 8.30 – śniadanie  
godz. 11:00 – 12:15 trening w sali gimnastycznej Perła Południa  
godz. 14.00 obiad  
godz. 15.30 – 17.00 trening w terenie w tym „bieg sprawnościowy”  
godz. 17.30 – 18.30 turniej w piłkę nożną – półfinały (2 mecze po pół godz.)  
godz. 19.00 – kolacja  
godz. 20.00 – 21.30 turniej w bilarda i w tenisa stołowego  
godz. 21.00 – 22.00 *dodatkowy trening karate w DOJO/teren - dla chętnych*  
godz. 22.00 – cisza nocna

### **02.08.2019r /piątek/**

godz. 7.30 – 8.00 gimnastyka poranna  
godz. 8.30 - śniadanie  
godz. 9.30 – 13.00 **park linowy - dla chętnych** (wymagane oświadczenie opiekuna)  
godz. 14.00 – obiad  
godz. 15.00 – 16.00  *finał piłki nożnej i konkurs na mistrza obrony.*  
godz. 16.30 – 17.30 **trening w DOJO z egzaminem karate dla chętnych** –(uczestnicy z opłaconymi składkami)  
godz. 17:30 – 18:30 **TURNIEJ KUMITE – dla chętnych: (min. 4 zawodników, planowane kategorie wiekowe w zależności od ilości chętnych )**  
**(2008 i młodszy - lekki kontakt bez mawashi-geri-gedan: ochraniacze, hogo, kask)**  
**(2007, 2006, 2005 – semi kontakt: ochraniacze, hogo, kask)**  
**2004, 2003, 2002 – semi kontakt: ochraniacze, hogo, kask)**  
**Wymagane ochraniacze do udziału w kumite: goleń-stopka, suspensoria/ochraniacz na piersi i piąstkówki które należy zabrać na obóz. Kaski i hogo, zabezpiecza organizator**  
godz. 19.00 - kolacja, **SAYONARA: występy grup, konkurs karaoke?**  
**pasowanie na SAMURAJA.**  
godz. 22.00 – cisza nocna

### **03.08.2019r /sobota/**

godz. 7.30 - 8.00 trening-rozruch  
godz. 8.30 – śniadanie  
godz. 10.00 – 12:00 sala gimnastyczna Perła Południa  
**TURNIEJ KATA: KATA grupowe i KATA indywidualne, .**  
**/Suma punktów wszystkich konkurencji karate decyduje o zwycięstwie w Turnieju/**  
wrocławie wyróżnień - **ZAKOŃCZENIE OBOZU** -  
13.30 – obiad  
godz. 13.00 – 14.30 **oddanie uporządkowanych pokoi i kluczy.**  
godz. 13.00 – 15.00 **wyjazd z placówki wypoczynkowej po zgłoszeniu i podpisaniu odbioru uczestników przez Rodziców u Kierownika Obozu.**

**Planowany program obozu może ulec zmianie w zależności m.in. od pogody,.....**

Niespodzianka –trening nocny w ?..... godz. ?.....