



# 17.ročník ZIMNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ KARATE

Škola bojových umění NARAMA připravila opět pro své žáky zimní soustředění karate, které bude obohaceno o tréninky **MUSADA**, **OKINAWSKÉHO KARATE** a **JUDA**

**Kdy:** 5. – 7.3. 2010 (pátek, sobota, neděle)

**Kde:** V areálu školícího a ubytovací zařízení Nečtiny v obci Hrad Nečtiny (zhruba 30 km od Plzně).

Středisko patří Západočeské univerzitě. Ubytování je ve 2-5 lůžkových pokojích hotelového typu. K dispozici je kromě velké tělocvičny také sál na cvičení a muzikoterapii i společenská místnost s televizí.

Ubytovací kapacita je 100 osob. Přihlašujte se písemně u vašich trenérů. Přihlášky odevzdejte, prosím, co nejdříve. Uzávěrka je 20.12.2009. Každý rok je větší zájem členů než je ubytovací kapacita, proto budou upřednostňováni karatisté, kteří odevzdají přihlášky dříve a úspěšní závodníci.

**Pro účastníky mladší 15 let je opět připravena Velká cena Nečtin v zápase SUMO.** Soutěž se uskuteční v sobotu odpoledne. Závodníci budou rozděleni na chlapce a dívky a do hmotnostních kategorií. Hodnoceno bude 1.-4.místo. Účast v turnaji bude dobrovolná.

- Cena pro děti do 13 let je 1.390,-Kč
- Celková cena pro ostatní účastníky je 1.440,-Kč

**Díky sponzorům můžeme úspěšným sportovcům poskytnout slevu.** Nižší cena 1.100,-Kč je určena pro absolutní vítěze z Narama seito, vítěze na Narama open, medailisty z M-CR v kyokushin karate za rok 2009 a trenéry o.s.Narama.

- Sourozenci mají **5% slevu**. Tato sleva se už nevztahuje na cenu 1.100,-Kč



V zaplacené částce je 2x ubytování hotelového typu, plná penze (jídlo 3x denně), pitný režim, výcvik v bojových uměních pod vedením zkušených trenérů, muzikoterapie, využití sportovních pomůcek a náčiní – cvičit se bude na tatami. **Každý účastník dostane od sponzorů triko Narama.** Doprava do místa konání je možná vlastní nebo společně objednaným autobusem. Účastníci budou rozděleni do cvičebních skupin podle věku a technické vyspělosti. Objednané místo je možné zrušit pokud je účastník nemocen, v tomto případě se vrací peníze ve 100% výši. Pokud bude místo zrušeno méně než 2 dny před nástupem, odečítá se z vrácených peněz večeře za první den pobytu. Soustředění je nutné zaplatit nejpozději do 10.února složenkou nebo bankovním převodem, jako variabilní symbol uvádějte rodné číslo účastníka. Závěrečné informace a složenkou obdrží účastníci začátkem ledna. Soustředění zajišťují trenéři o.s.Narama pod vedením Pavla Bělohavého, Jana Kalouse a Petra Hory, zdravotnice a dozor. Součástí výcviku budou i doplňující tréninky z jiných bojových umění a to výcvik MUSADA (trénovat bude policejní instruktor Petr Mášek), OKINAWSKÉHO KARATE (pod vedením Davida Kota, účastníka letošního MS na Okinawě) a JUDA (trénovat bude Jan Vavřík). Tyto instruktoři jsou držitelé černých pásů. Veškeré další informace u Vašich trenérů nebo na ☎ 603418383, e-mail: narama@narama.cz.

V Plzni 7.11.2009

Za o.s. Škola bojových umění NARAMA  
Pavel Bělohavý