**PROGRAM POLISH IKO SUMMER CAMP**

**Lublin 14 – 17 sierpnia**  **2014 r.**

**\* 14 sierpnia (czwartek)**

8.00 – 15.00 rejestracja (udział w obozie, EGZAMIN Dan/Kyu, seminarium sędziowskie)

10.00 – 12.00 IKO seminarium sędziowskie i egzamin na licencje AJ i J

**15.30 – 18.00 trening** z Shihan Gorai i Sensei Feitosa (wszyscy razem)

18.15 – 18.45 kolacja I grupa

18.45 – 19.30 kolacja II grupa

18.45 - 20.00 spotkanie polskich BC/DO i liderów Dojo

20.00 – 21.00 spotkanie Shihan Gorai z polskimi BC/ DOP i liderami Dojo

**20.00 – 21.30 trening** z Sensei Feitosa

**\* 15 sierpnia (piątek)**

**6.30 – 7.30 trening** z Shihan Dadzibug (w terenie)

7.45 – 8.15 śniadanie I grupa

8.15 – 9.00 śniadanie II grupa

**10.30 – 12.30 trening** z Shihan Gorai i Sensei Feitosa (wszyscy razem)

12.45 – 13.15 obiad I grupa

13.15 – 14.00 obiad II grupa

**16.00 – 19.00 trening** z Sensei Feitosa (niższe stopnie)

**16.00 – 19.00 trening** z Shihan Gorai (wyższe stopnie)

19.15 – 19.45 kolacja I grupa

20.45 – 21.30 kolacja II grupa

**\* 16 sierpnia (sobota)**

**6.30 – 7.30 trening** z Sensei Feitosa (w terenie)

7.45 – 8.15 śniadanie I grupa

8.15 – 9.00 śniadanie II grupa

**10.00 – 12.00 trening** z Sensei Feitosa (niższe stopnie)

**10.00 – 12.00 trening** z Shihan Gorai (wyższe stopnie)

12.15 – 12.45 obiad I grupa

12.45 – 13.15 obiad II grupa

**14.30 – 18.00 egzamin** na Dan i Kyu (zbiórka na hali o 14.15, trzeba mieć ze soba ochraniacze i ewentualnie napoje izotoniczne)

**16.00 – 18.00 trening** z Sensei Feitosa (wszyscy, którzy nie zdają egzaminu)

19.30 Sayonara Party (wyjazd autokarów z parkingu obok hali sportowej)

planowany zakończenie o godz. 01.00, autokary będą czekały na miejscu więc będzie możliwość wcześniejszego powrotu

**\* 17 sierpnia (niedziela)**

**9.00 – 10.30 trening** kumite z Shihan Gorai i Sensei Feitosa

10.30 – 11.00 Zakończenie obozu (sesja zdjęciowa i rozdanie dyplomów uczestnictwa)

W pilnych sprawach organizacyjnych proszę o kontakt:

Shihan Jacek Czerniec tel. 665 990 345

Sylwia Krasuska tel. 665 990 344

**Należy stać w szeregach 10 min przed każdym treningiem.**

**Należy przestrzegać Etykiety Dojo.**

**Osu!**