

**TARPTAUTINĖ KYOKUSHIN KARATE VASAROS SPORTO STOVYKLA  
PALANGA 2019  
INFORMACIJA KLUBŲ VADOVAMS, INSTRUKTORIAMS,  
SPORTININKAMS BEI JŲ TĖVELIAMS**

**PROGRAMA**

Remiantis Švietimo ir mokslo ministerijos bei Lietuvos kyokushin karate federacijos bendrosiomis nuostatomis, numatėme tokius bendrus stovyklos **tikslus:**

1. užtikrinti Lietuvos kyokushin karate federacijos sportininkams saugų ir turiningą poilsį, pasibaigus sporto ir mokslo sezonui,
2. skatinti turiningą federacijos narių vasaros poilsį, sudaryti sąlygas saviraiškai, plėtoti gebėjimus ir patirtį, saugoti ir stiprinti sveikatą.

**Uždaviniai:**

1. populiarinti rytų kovos menus ir filosofiją, propaguoti sveiką, teisingą gyvenimo būdą bei išsamiau supažindinti stovyklos dalyvius su kiokušin karatė, sukurti sąlygas atsiskleisti talentams ir šauniai praleisti laisvalaikį, rengiant žaidimus, estafetės ir diskotekų vakarus, laisvu nuo treniruočių metu,
2. lavinti bendravimo įgūdžius tarp jaunųjų sportininkų, stovyklos instruktorių,
3. stengtis, kad stovyklos dalyviai parsivežtų įspūdžių visiems metams,
4. stengtis ugdyti asmenybes, pasitelkiant visas instruktorių žinias ir ilgametę patirtį,
5. skleisti ir ugdyti didesnę pasitikėjimą tarp LKKF klubų narių,
6. pažymėti geriausius, aktyviausius, atsakingiausius ir linksmiausius stovyklos dalyvius,
7. aukšto meistriškumo sportininkams suteikti informacijos, padėti pasiruošti varžyboms,
8. pasisemti patirties iš Lietuvos ir užsienio geriausių instruktorių ir sportininkų.

**Programos turinys:**

1. Stovyklos atidarymas, būrių teatralizuotas prisistatymas;
2. Rytinės mankštos;
3. Kyokushin karate treniruotės, kurias ves geriausi Lietuvos karate instruktoriai, antroje ir trečioje pamainoje dalyvaus užsienio karate meistrai;
4. Karate diržų egzaminai;
5. Aukšto meistriškumo sportininkams treniruotės su tarptautinės klasės meistras;
6. Savigynos treniruotės;
7. Naktinė treniruotė, žygis;
8. Sportinės rungtys, varžybos; futbolas, krepšinis, kvadratas, tinklinis, virvės traukimas.
9. Linksmosios estafetės, galiūnų konkursas, lobio ieškojimas;
10. Diskotekos, įvairūs vakaro žaidimai bei renginiai su žinomais Lietuvos didžėjais;
11. Maudymasis jūroje, saulės vonios;
12. Susitikimas su įžymiais žmonėmis.
13. Paskaitos, filmų peržiūros.

**Siekiamas rezultatas:**

Federacijos nariai turiningai leis laisvalaikį, išmoks bendrauti ir bendradarbiauti su bendraamžiais ir suaugusiais, stiprins sveikatą.

Praplės pažinimo ribas, įgis naujų žinių, patirties.

Aukšto meistriškumo sportininkai pažins savo varžovus, pasisems patirties iš geriausių instruktorių sportininkų.

## **VYKSTANTIEMS Į STOVYKLĄ REIKALINGI ŠIE DOKUMENTAI**

Stovyklautojams iki 18 m.:

- 1. Atvykstantys vaikai į stovyklas, turi turėti pažymą, išduotą asmens sveikatos priežiūros įstaigos apie jų sveikatos būklę (forma Nr.027-1/a). Be šios pažymos neturime teisės stovyklautojo priimti į stovyklą!**
2. Tėvų prašymas, būtina nurodyti kontaktinį telefoną (pavyzdį pridedame).
3. Stovyklautojo anketa su papildoma informacija (pavyzdį pridedame).
4. Laikantiems egzaminus užregistruoti LKKF internetinėje egzaminų sistemoje, nuo 1 kyu, turėti trenerio rekomendaciją.
5. Suaugusiems sveikatos pažyma ( kurie laikys karate egzaminus).

## **INFORMACIJA DĖL SAUGOS TAISYKLIŲ**

**Prašome klubo vadovus ir instruktorius supažindinti mokinius ir jų tėvelius, su stovyklos vidaus taisyklėmis, programa (taisykles pridedame) atkreipti dėmesį į maudymosi taisykles, mokinių kultūrą, elgesį stovyklos metu, būtų drausmingi ir mandagūs, vykdytų vadovų nurodymus, nekenktų kitiems stovyklautojams. Taip pat nesivežtų jokių alkoholinių ar kitų svaiginančių gėrimų, cigarečių, narkotinių medžiagų. Nesivežti greitai gendančio maisto. Rekomenduokite apsidrausti nuo nelaimingų atsitikimų stovyklos laikotarpiui.**

## **BŪTINŲ DAIKTŲ STOVYKLOJE SĄRAŠAS:**

- Patogi avalynė: sportiniai bateliai, sandalai;
- Maudymosi kostiumas, didelis rankšluostis;
- Sportinė apranga šiltam ir šaltam, saulėtam ir drėgnam orui;
- Galvos apdangalas ir kremas nuo saulės;
- Pora kimono, apsaugos ant rankų ir kojų, berniukams bandažas (kirkšnies apsauga), mergaitėms krūtinės apsauga;
- Vaistai, jeigu jie nuolatos vartojami;
- Higienos reikmenys;
- Akiniai nuo saulės, pleistras (nedidelio susižalojimo metu);
- Mineralinis vanduo.