

DK Metropol České Budějovice

Karate Kid cup

Kids, Teens & Adults

PROGRAM: 9:15-10:00 prezentace. 10:15 zahájení soutěží - Kata, Super-kick, 11:30 předání cen 12:00 zahájení soutěží kumite a kickbox 16:00 ukončení soutěže. **CENY:** Zakázkové lité medaile, originální diplomy, věčné ceny. **STARTOVNÉ:** 350 Kč za všechny disciplíny 1-5. **PÍHLÁŠKY:** Soupisku zasílejte v libovolném formátu na p.benisek@seznam.cz do 5.5. 2015. **KATEGORIE:** Kata a Kumite Ipon Shobu (rozdělení dle věku a pásu), Kumite WKF a Kickbox (dle věku a hmotnosti), Super-kick (pouze dle věku). Agility.

Info: p.benisek@seznam.cz



Neděle 10. 5. 2015 {10:00 - 16:00}

1. KATA pravidla WKF, 9-8 kyu, 6-7 kyu, 5-1 kyu
2. KUMITE WKF pravidla ČSKe, úplná repasáž, (chrániče lze zapůjčit)
3. KUMITE IPON SHOBU povinné jen chrániče rukou a chrupu (bez repasáže)
4. SUPER-KOP 5 kopů na terč na rychlost, 5-8 let mai-geri, +8 let mawashi-geri
5. KICKBOX (Lightcontact - Jiu kumite) pravidla ČSK (wako)
6. AGILITY (Obratnost - překážková dráha)

p.benisek@seznam.cz

www.fight-club.cz

608 860 845