



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE KARATE  
COMISIA NAȚIONALĂ  
SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL



## INVITATIE

### La stagiul de pregătire tehnică

Comisia Națională SKI și CSM Karate-do Făgăraș vă invită să participați în perioada 15-16 aprilie 2016 la stagiul de pregătire tehnică, organizat de Federația Română de Karate, Comisia Națională SKI și CSM Karate-do Făgăraș.

Stagiul va avea loc în localitatea Făgăraș și va fi condus de **Shihan Manabu Murakami, 7 DAN**, Instructor-Șef al Federației SKI.

#### Participare la stagiul:

a) Antrenamentele vor fi pe doua nivele de centuri: nivelul 1 (până la 4 kyu inclusiv) și nivelul 2 (3Kyu – Dan )

#### Programul antrenamentelor:

Sala de sport a Colegiului National "Doamna Stanca", str Dna Stanca nr 14

- Vineri: 16.00-17.00 – nivelul 1;  
17:00-17.30 – pauză;  
17.30-19.00 – nivelul 2:
- Sambata: 09.00-10.00 – nivelul 1:  
10.00-10.30 – pauză;  
10.30-12.00 – nivelul 2;  
12.30-14.00 – examen de grad;

16.00 – 17.00 – sesiune foto

17.00-19.00 – nivelul 1 și nivelul 2 – antrenament comun;

b) Sayonara Party: Sâmbătă 16.04.2016, ora 20.00

c) Taxa stagiul:

- pana la 30 de participanți/club: 20 euro/pers + 1 gratuitate la 10 participanți
- peste 30 de participanți/club: 15 euro/pers + 1 gratuitate (antrenorul principal) – se aplica la numărul total de participanți.

**Obs: Programul exact al antrenamentelor si al activitatilor va fi stabilit dupa consultarea cu shihan Murakami si vor fi transmise in timp util.**

Va așteptăm cu drag  
Presedinte CN SKIF România

Bucur Cătălin – 4 DAN

Director Tehnic CN SKIF România

Țețu Gheorghe – 6 DAN

