



# TRENING CAMP 04-06.11.2024

Trening camp po Memoriale Józefa Wiśniewskiego



## Program wydarzenia

- Organizator:** GKS Czarni Bytom  
Email: [camp@judobytom.pl](mailto:camp@judobytom.pl) | +48 515131412
- Miejsce:** Hala Sportowa „Czarni” Bytom 41-902 Bytom ul. Łużycka 90
- Terminy wydarzenia:** 04-06.11.2024
- uczestnicy:** Seniorzy | Juniorzy | Juniorzy młodsi  
Kobiety i Mężczyźni
- Noclegi:** Istnieje możliwość zakwaterowania i wyżywienia po wcześniejszym zgłoszeniu do organizatora [campy@judobytom.pl](mailto:campy@judobytom.pl) lub +48 515 131 412  
**termin rezerwacji: 4.10.2024**
- Opłaty:** 150 zł za camp lub 50 zł za trening
- Rejestracja i płatności:** Zgłoszenia należy przysyłać na adres: [camp@judobytom.pl](mailto:camp@judobytom.pl)  
Opłaty za uczestnictwo na konto bankowe:  
Santander Bank 13 1090 2011 0000 0005 3205 7769.
- Termin zgłoszeń:** 28.10.2024
- Uwagi:** Zawodniczki / zawodnicy muszą posiadać ważne ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków NNW. Odpowiedzialność za zapewnienie ubezpieczenia dla uczestników zawodów spoczywa na klubach biorących udział w zawodach.
- Zawodniczki / zawodnicy muszą posiadać zgodę na udział w zawodach  
Odpowiedzialność za przekazanie zgody organizatorowi ponoszą trenerzy klubowi.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zaistniałe wydarzenia

## Program campy:

| 04-11<br>Poniedziałek   | 05-11<br>Wtorek  | 06-11<br>Środa   |
|---|--|--|
| <b>10:30 -12:30</b><br><b>Mężczyźni/Kobiety</b><br>Rozgrzewka 10'<br>Uchi-komi Ne-waza 5'<br>Randori Ne-waza 4 x 3'<br>Uchi-komi Tachi-waza 5'<br>Randori Tachi-waza 6 x 4' | <b>10:30 - 12:30</b><br><b>Mężczyźni/Kobiety</b><br>Rozgrzewka 10'<br>Uchi komi Ne-waza 5'<br>Randori Ne-waza 15' do Ippon<br>Uchi-komi Tachi-waza 5'<br>Randori Tachi-waza 6 x 4' | <b>10:00 - 12:00</b><br><b>Mężczyźni/Kobiety</b><br>Rozgrzewka 10'<br>Uchi-komi Ne-waza 5'<br>Randori Ne-waza 4 x 3'<br>Uchi-komi Tachi-waza 5'<br>Randori Tachi-waza 6 x 4' |
| <b>18:00 - 20:00</b><br><b>Mężczyźni/Kobiety</b><br>Rozgrzewka 15'<br>Uchi-komi Tachi-waza 5'<br>Randori Tachi-waza 8 x 4'  | <b>17:00-19:00</b><br><b>Mężczyźni/Kobiety</b><br>Rozgrzewka 15'<br>Uchi-komi Tachi-waza 5'<br>Randori Tachi-waza 8 x 4'+1'GS  | <b>Wyjazd uczestników</b>  |

W zależności od ilości zgłoszeń program może ulec zmianie.