**КАРАТЭ**

После 1.5-2-х летней начальной подготовки по основным техникам традиционного каратэ можно продолжить тренировки в прежнем уже привычном для вас режиме или посвятить какую-то часть своей жизни спорту, а после завершения спортивной карьеры вернуться к привычному, традиционному режиму тренировок. Выбор зависит от целей и задач, которые вы ставите перед собой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Традиционное** | **Спортивное.**Выбор спортивного направления должен сочетать в себе 2 условия:ваши возможности выполнить нижеперечисленные условия и способности ребенка к выбранному направлению. Если вы желаете выступать по ката и готовы выполнять все условия, но у ребенка нет данных к ката, то тренер вам откажет и порекомендует или кумитэ или остаться в традиционном направлении, поскольку любая спортивная деятельность должна приносить прежде всего результат и если у ребенка нет данных, то и нет смысла тратить время и энергию туда, где результата не будет. Если вы желаете выступать по кумитэ и готовы выполнять все условия, но у ребенка нет данных к кумитэ, то тренер вам откажет и порекомендует ката или традиционное направление, а если диспансер откажет по здоровью и на ката у ребенка нет данных, то заниматься будет только традиционным направлением. Просим отнестись к данному факту с пониманием, поскольку нельзя вкладывать силы в пустоту. |
| * Заниматься можно в любом возрасте
* Травматизм минимален
* Для самообороны и овладения каратэ как искусством
* Аттестации
* Активное долголетие
* Хорошая физическая форма
 | **Ката** | **Кумитэ** |
| * Тренировки совмещаются с традиционным каратэ ( все те же преимущества что в традиционном каратэ)
* Выступление на официальных соревнованиях (выездные соревнования у детей за свой счет)
* Присвоение разрядов за победы.
* Диспансеризация 2 раза в год для допуска к соревнованиям ( многие процедуры за свой счет )
* Необходимо качественное плотное кимоно для ката
* Пояса синий и красный для выступления
* Обязательно наличие клубных курток для выступлений как атрибут принадлежности к клубу
* Обязательные летние сборы в августе в лагере для подготовки к следующему сезону
* Регулярные тренировки
* Обязательные выступления на соревнованиях по утвержденному календарю
* При хороших результатах выступления на более крупных соревнованиях за пределами города и финансирование этих поездок.
* Морально быть готовым к необъективным оценкам со стороны судейства.
 | * Тренировки не совмещаются с традиционным каратэ ( значит занятия по традиционной технике и аттестации не проводятся и возобновляются после завершения спортивной карьеры)
* Возможность травматизации
* Выступление на официальных соревнованиях (выездные соревнования у детей за свой счет)
* Присвоение разрядов за победы.
* Диспансеризация 2 раза в год для допуска к соревнованиям ( многие процедуры за свой счет )
* По амуниции 2 варианта:

1. Для тренировок нужно купить самим и можно недорогую амуницию типа Best Sport или Smai ( через интернет магазин ) 1 комплект любого цвета: накладки на руки, накладки на голень и футы, капа на верхние зубы. Для тренировок на первое время этого хватит. Тренировочный комплект покупать нужно сразу и тренироваться только в нем. И пояса для выступления синий и красный. 2. Для соревнований необходимо иметь по 2 комплекта ( синий и красный ), а с 12 лет жилет защитный на корпус одевается под кимоно, он один белого цвета, а для девушек с 14 лет нужна защита еще и на грудь. Это стоит не дешево. Поэтому клуб закупит 2 синих и 2 красных комплекта разных размеров для соревнований, чтобы снизить вам финансовую нагрузку и вы не покупали второй комплект. 2 жилета есть в клубе, но они могут быть вам неудобны и не по размеру, а также в тренировках их использовать не получится т.к. их мало и долго одевать и снимать чтобы все потренировались, поэтому при желании можете купить себе сами свой личный жилет и использовать в тренировках, это будет лучше. Защиту на грудь девушки покупают сами.  Какие фирмы еще аккредитованы и допущены к использованию на соревнованиях?- это Adidas , Бест-спорт, Tokaido, Араваза, Хаяши, и другие, на них должен быть логотип и надпись «WKF», цена у всех разная.* Ношение очков запрещено. Использование мягких контактных линз разрешено на собственный страх и риск соревнующегося. Но сразу будем иметь в виду, что с плохим зрением диспансер вам разрешение на кумитэ может не дать, так что это также нужно учитывать.
* Обязательно наличие клубных курток для выступлений как атрибут принадлежности к клубу. При хороших результатах выступления на более крупных соревнованиях за пределами города и финансирование этих поездок.
* Обязательные летние сборы в августе в лагере для подготовки к следующему сезону.
* Регулярные тренировки.
* Обязательные выступления на соревнованиях по утвержденному календарю.
* Морально быть готовым к необъективным оценкам со стороны судейства.
 |