

DEPORTES INDIVIDUALES	DEPORTE	KARATE	
	EVENTO	III JORNADA ENTRENAMIENTO CONJUNTO Escuelas de Karate de la ADS	
	FECHA	Viernes, 10 de mayo de 2024	
	MUNICIPIO	Becerril de la Sierra	
	INSTALACIÓN	Polideportivo Municipal Solosprados	
	DIRECCIÓN	C/ Solosprados, s/n	
	HORARIO	A partir de las 18:00 h. en franjas de 45-60 minutos por categoría (Benjamines-Alevines-Infantiles-Cadetes). Se enviarán los horarios definitivos por categorías en función de la inscripción recibida.	
	INSCRIPCIONES	E-mail	polideportivo@becerrildelasierra.es
		Telefonos	918537436 / 662343435
		Fecha Límite	Lunes, 6 de mayo de 2024 (14:00 h.)
	NORMATIVA	Según normativa publicada al respecto en la web de la Agrupación Deportiva de la Sierra www.adsierra.org	
	DESARROLLO	<p>1º Los alumnos/as se presentarán con, al menos, 15 min. de antelación sobre el horario.</p> <p>2º A continuación se dividirán en tantos grupos como tatamis y zonas de entrenamiento. Cada grupo estará en una zona y serán los profesores los que roten para enseñar las distintas técnicas de karate previamente programadas.</p> <p>3º De esta manera los deportistas convivirán con diferentes deportistas y profesores durante la jornada.</p> <p>4º Se finalizará cada entrenamiento con una kata conjunta.</p>	
NORMATIVA	<p>1) Acudir con el tiempo suficiente para poder presentarse, ser asignado a un grupo y realizar el calentamiento correspondiente.</p> <p>2) Todos/as los/as participantes deberán estar en posesión de la licencia de A.D.S. debidamente cumplimentada por los correspondientes Servicios Deportivos Municipales.</p> <p>3) Las inscripciones se realizarán a través de los correspondientes SS.DD Municipales en los plazos y forma establecidos en la convocatoria.</p> <p>4) No se entregará ningún tipo de avituallamiento a los participantes, por lo que se recomienda acudir con una botella para el agua o líquido de hidratación propio.</p>		