



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

Program Gasshuku

12-15 sierpnia 2022, Dojo Stara Wieś

Piątek 12 sierpnia

15.00-18.00 przyjazd

18.00-20.00 kolacja

20.30-22.00 I panel treningowy

20.30-21.00 sensei Paweł Janusz

21.00-21.30 sensei Paulo Afonso

21.30-22.00 sensei Justo Gomez

Sobota 13 sierpnia

7.15 poranny trening w terenie - sensei Paweł Janusz

7.15 poranny trening w dojo dla kadry PUKT - sensei Anna Ranoszek

8.00-9.30 śniadanie

10.30-13.30 II panel treningowy

10.30-11.25 sensei Rytis Bublevičius

11.30-12.25 sensei Paulo Afonso

12.30-13.25 sensei Justo Gomez

13.30-15.00 obiad

16.00-19.00 III panel treningowy

16.00-16.55 sensei Rytis Bublevičius

17.00-17.55 sensei Paulo Afonso

18.00-18.55 sensei Justo Gomez

19.00-20.00 kolacja

20.00-22.00 sauna, ognisko, trening indywidualny

21.00-22.00 trening kadry PUKT

Niedziela 14 sierpnia

7.15 poranny trening w terenie - sensei Paweł Janusz

7.15 poranny trening w dojo dla kadry PUKT - sensei Anna Ranoszek

8.00-9.30 Śniadanie

10.00-12.00 IV panel treningowy

10.00-11.00 sensei Justo Gomez

11.00-12.00 sensei Włodzimierz Kwieciński

12.15 egzaminy na stopnie mistrzowskie Dan

13.00-15.00 obiad

16.00-18.00 V panel treningowy

16.00-17.00 sensei Włodzimierz Kwieciński

17.00-18.00 sensei Paulo Afonso

18.00-19.00 kolacja

19.00 Goodwill Tournament

21.00 Sayonara Party

Poniedziałek 15 sierpnia

7.15 poranny trening w terenie - sensei Paweł Janusz

7.15 poranny trening w dojo dla kadry PUKT - sensei Anna Ranoszek

8.00-9.30 Śniadanie

10.00-12.00 VI panel treningowy

10.00-11.00 sensei Paulo Afonso

11.00-12.00 sensei Justo Gomez

12.00 wręczenie certyfikatów

12.00-13.00 obiad i wykwaterowanie (uczestnicy Gasshuku)

Kontynuacja zgrupowania kadry PUKT

17.30-19.00 trening kadry PUKT

19.00-20.00 kolacja

20.30-21.30 trening kadry PUKT

Wtorek 16 sierpnia

7.15-8.00 trening w terenie

8.00-9.00 Śniadanie

11.00-13.00 trening

13.00-14.00 obiad

16.00-18.00 trening

18.30-19.30 kolacja

20.30-21.30 trening

Środa 17 sierpnia

7.15-8.00 trening w terenie

8.00-9.00 śniadanie

11.00-13.00 trening

13.00-14.00 obiad

16.00-18.00 trening

18.30-19.30 kolacja

20.30-21.30 trening

Czwartek 18 sierpnia

7.15-8.00 trening w terenie

8.00-9.00 śniadanie

10.00-12.00 trening

12.00-13.00 obiad i wykwaterowanie

Za udział w Gasshuku przysługuje **150 punktów mistrzowskich**. Za udział w Goodwill Tournament - **50 punktów mistrzowskich**.

Dodatkowo w programie Gasshuku:

- spotkanie liderów klubów członkowskich z prezesem PUKT i omówienie planu rozwoju PUKT
- wdrożenie nowych planów rozwoju systemu PUKT
- spotkanie z Kacprem Dumieńskim w sprawie nowych programów dla klubów i rozwinięcia systemu PUKT
- omówienie planu wyjazdu na mistrzostwa Świata w Brazylii i mistrzostwa Europy w Słowenii.