

# IOGKFSA CINTURÓN NEGRO SENIOR

## ZOOM GASSHUKU30, 31 DE OCTUBRE DE 2020

La actividad técnica anual de alto impulso de IOGKFSA para Karate Ka serio es nuestro Gasshuku de cinturón negro nacional.

Este evento será una combinación de Zoom y "Live", pero principalmente Zoom (solo se permite un pequeño grupo en el Dojo).

### CONTENIDO DE CAPACITACIONES GRUPALES

GROUPS	CONTENT
Todos los cinturones negros	Focus on all Goju Ryu elements - Junbi Undo, Hojo Undo, Kihon, Kumite, Kata, Kata Bunkai
Sandan y superior	Tensho, Kurarunfa Kata and Bunkai
Yondan y superior	Tensho, Sesan Kata and Bunkai
Godan y superior	Tensho higher level, Superinpei Go, GoJu

### CALENDARIO

Viernes 30 de Octubre		
TIME	ACTION	GROUP
16h45	Iniciar sesión	Todos los cinturones negros
17h00-18h30	Entrenamiento	Todos los cinturones negros
18h45	Iniciar sesión	3er Dan y superior
19h00-20h00	Entrenamiento	3er Dan y superior

Sábado 31 de Octubre		
TIME	ACTION	GROUP
08h45	Iniciar sesión	Todos los cinturones negros
09h00-10h00	Entrenamiento	Yondan y formación superior
10h15	Iniciar sesión	Todos los cinturones negros
10h30-12h30	Entrenamiento	Todos los cinturones negros
12h45	Iniciar sesión	5° Dan y superior
13h00-14h00	Entrenamiento	5° Dan y superior
14h15	Iniciar sesión	Todos los cinturones negros
14h30-15h30	Entrenamiento	Todos los cinturones negros

## REPETICIÓN

(Tenga en cuenta que las repeticiones se realizarán sin Junbi Undo para reducir el tiempo y el consumo de datos)

Domingo 1 de noviembre	
TIME	REPLAY
09h00-10h30:	Viernes Todos los cinturones negros
10h30-11h30	Sandan y superior
17h00-18h00	Yondan y superior
18h00-19h00:	Godan y superior
19h00-21h00:	Todas las sesiones de cinturón Negro

## ORGANIZACIÓN

Todas las tarifas de entrenamiento incluyen repeticiones  
El pago se realiza a través de **PayPal o cualquier método preestablecido confirmado con antelación.**

TARIFAS DE FORMACIÓN:		
GROUP	NÚMERO DE HORAS	COST USA\$
Shodan, Nidan	4.5	\$65
Sandan	5.5	\$75
Yondan	6.5	\$85
Godan and higher	7.5	\$95

### Inscripciones y Pagos.

El registro se confirma después de realizar el pago

PayPal: <http://PayPal.me/bakkies>

### PARA REGISTRARSE:

Vaya al sitio web de IOGKFGSA y complete el formulario de registro en  
<https://www.iogkf.co.za/upcoming-events/#registration-gasshuku>

Recibirás una respuesta para confirmar tu registro una vez que se complete el pago

Para cualquier consulta, envíe un correo electrónico a [bakkieslau@gmail.com](mailto:bakkieslau@gmail.com)