

KYOKUSHİN ADAY HAKEM KURSU PROGRAMI

06 EKİM 2024 / BURSA

DERS SAATİ	KONU
08:30 – 09:30	KAYIT
09:30 – 10.00	MOLA
10:00 – 10:30	TEORİK KATA SUNUMU
10:30 – 11:30	TEORİK KUMİTE SUNUMU
11:30 – 11:45	MOLA
11:45 – 12:30	TEORİK SINAV
12:30 – 13:30	ÖĞLE ARASI
13:30 – 14:30	KATA ORTA HAKEM JESTLERİ
	KATA YAN HAKEM JESTLERİ
14:30 – 16:00	KUMİTE ORTA HAKEM JESTLERİ
	KUMİTE YAN HAKEM JESTLERİ
16:00 – 17:00	SPORCULAR İLE KATA PRATİK UYGULAMA
	SPORCULAR İLE KUMİTE PRATİK UYGULAMA
17:00-18:00	KATA UYGULAMA SINAVI
	KUMİTE UYGULAMA SINAVI

NOT: PROGRAMDA DEĞİŞİKLİK YAPMA YETKİSİ KYOKUSHİN MHK BAŞKANLIĞINA AİTTİR...