



فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران
I.R. IRAN KARATE FEDERATION
KARATE

پوشش پاییزی فرهنگی ورزشی



به نفرات اول تا دهم جوایز نفیسی اهدا خواهد شد
زمان فرعه کشتی در شب یلدا



با ارسال ۵۰ تانیه فیلم تمرین کاراته

درچالش پاییزی ۹۹/۹/۹ تا ۹۹/۹/۳۰

شرکت کنید، به همه شرکت کنندگان حکم

اهدا خواهد شد

فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران
شیتوریوشوکو کای یونیون

نکات مهم در انتخاب بهترین فیلم:

- ۱ تمرینات اصولی و فنی کاتا و کمیت
- ۲ با رعایت پروتکل های بهداشتی و در محیط منزل انجام شود.

ارسال فیلم از طریق واتساپ

شبهان رحیمی

۰۹۳۶۹۱۵۳۳۷۴

