

پویش فرهنگی ورزشی

همگام با پاییز

با ارسال 50 ثانیه فیلم
تمرین در چالش پاییزی

۹۹/۹/۳۰ تا ۹۹/۹/۹

شرکت کنید، درضمن
به همه شرکت کنندگان
حکم شرکت در مسابقات
اهداء خواهد شد



فدراسون کاراته جمهوری اسلامی ایران
تشیور یوشولوکای یونون

نکات مهم در انتخاب بهترین فیلم:

- 1 تمرینات اصولی و فنی کاتا و کمپته
- 2 با رعایت پروتکل های بهداشتی و در محیط منزل
فیلمبرداری شود.

ارسال فیلم از طریق واتساپ

شیهان رحیمی

۰۹۳۶۹۱۵۳۳۷۴

