

## Nabídka gymnastického kempu



## GYMNASTICKÝ KEMP

### URČENO

Pro všechny cvičence/gymnasty kategorie mladších žáků (ročníky narození 2006 - 2010) ze všech oddílů ČGF, ČASPV, ČOS, AŠSK a jejich trenéry/instruktory (dále jen trenéry), kteří se zabývají oblastí Gymnastics for All

### TERMÍN AKCE

**12. – 14. 1. 2018**

### MÍSTO AKCE

**Sokolovna TJ Sokol Kolín**

Adresa: Kmochova 14, 280 02, Kolín

### ORGANIZÁTOR

Komise všeobecné gymnastiky České gymnastické federace

Kontaktní osoba: **Michal Šotola**, manager ČGF, [sotola@gymfed.cz](mailto:sotola@gymfed.cz), 724 209 628

Garant projektu: **Miroslav Zítko**

Vedoucí akce: **Jaroslav Chyba**, [jaroslavchyba@seznam.cz](mailto:jaroslavchyba@seznam.cz)

### CÍL kempu

Pro cvičence/gymnasty: možnost zažít jedinečný víkend, který povedou vybraní lektoři/trenéři nominovaní komisí VG ČGF.

Pro trenéry/instruktory: porovnání tréninkových metod se špičkovými odborníky.

**Cena: 1000Kč/účastník (žák i trenér)**

### **Cena obsahuje:**

- Příspěvek na pronájem tělocvičny
- Ubytování dvě noci (ve vlastních spacácích)
- Stravování
  - o Sobota: snídaně, oběd, večeře
  - o Neděle: snídaně, oběd
    - *Upozornění: páteční večeře není centrálně zajišťována*
- Pitný režim
- Příspěvek na organizátory, lektory

Úhrada bankovním převodem na č. účtu: 1724809504/0600, MONETA Money Bank,  
variabilní symbol: 06, do 5. 1. 2018

*Do zprávy pro příjemce prosíme uvést název oddílu.*

### **PRŮBĚH AKCE a časový harmonogram**

- **Pátek:**
  - o do 19:00 příjezd
  - o ubytování, organizační záležitosti
  - o večeře (z vlastních zdrojů)
  - o 21:00 porada lektorů s trenéry
  
- **Sobota:**
  - o 7:30 až 8:30           snídaně
  - o 8:45                   oficiální zahájení, představení všech lektorů, trenérů
  - o 8:50 – 9:00           společné rozcvičení
  - o 9:00 až 12:00       dopolední tréninkový blok
  - o 12:30 až 13:30      oběd
  - o 13:30 až 14:55      volno
  - o 15:00 až 18:00      odpolední tréninkový blok
  - o 18:30 až 19:15      večeře
  - o 19:30 až 20:30      rozbor tréninkového dne
  
- **Neděle:**
  - o 7:30 až 8:30       snídaně
  - o 9:00                  společné focení
  - o 9:10                  společné rozcvičení
  - o 9:30 až 13:00       dopolední tréninkový blok
  - o 13:15 až 14:00      oběd
  - o odjezdy

## POČET ÚČASTNÍKŮ

- Cvičenci:** cca 40 chlapců z kategorií mladšího žactva. Z jednoho oddílu mohou být maximálně čtyři žáci
- Trenéři:** z každého oddílu maximálně jeden trenér
- Speciální host:** překvapení
- Patron projektu:** Ing. Josef Bučko, vedoucí komise VG ČGF

## KRITÉRIA VÝBĚRU

Na akci budou nominovány nejdříve přihlášené kluby/oddíly. Kemp není určen pro závodníky, kteří se již účastnili MČR.

## TERMÍN A ZPŮSOB PŘIHLÁŠENÍ

### Do 5. 1. 2018

- ✓ Oddíly ČGF se mohou na kemp přihlašovat prostřednictvím systému GIS <https://gis.gymfed.cz/>
- ✓ Oddíly ČASPV, ČOS, AŠSK se mohou na kemp přihlašovat prostřednictvím „přihlášky“, kterou zašlou na adresu: [sotola@gymfed.cz](mailto:sotola@gymfed.cz) (Michal Šotola, ČGF)

*Poznámka:*

*CENA neobsahuje dopravu pro účastníky.*

Josef Bučko  
předseda komise VG ČGF

Jaroslav Chyba  
vedoucí akce

Miroslav Zítka  
garant akce