

## Nabídka gymnastického kempu



## GYMNASTICKÝ KEMP

### URČENO

Pro všechny cvičenky/gymnastky kategorie mladších zákyň (ročníky narození 2007 - 2011) ze všech oddílů ČGF, ČASPV, ČOS, AŠSK a jejich trenéry/instruktory/cvičitele (dále jen trenéry), kteří se zabývají oblastí Gymnastics for All.

### TERMÍN AKCE

**20. - 22. 9. 2019**

### MÍSTO AKCE

**GK Vítkovice**

Adresa: ul. 29. dubna č.33, Ostrava - Výškovice

### ORGANIZÁTOR

Komise všeobecné gymnastiky České gymnastické federace

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

Vedoucí akce: **Josef Bučko**, [josef.bucko@atlas.cz](mailto:josef.bucko@atlas.cz), 603 205 836

Vedoucí lektorů: **Světlana Grmelová**

### CÍL kempu

Pro cvičenky/gymnastky: možnost zažít jedinečný víkend ve specializované gymnastické tělocvičně, který povedou vybraní lektori/trenéři nominovaní komisí VG ČGF.

Pro trenéry: porovnání tréninkových metod se špičkovými odborníky.

## Cena: 1400Kč/účastník

### Cena obsahuje:

- Příspěvek na pronájem sportovní haly (dvou tělocvičen)
- Ubytování dvě noci (ve vlastních spacácích)
- Stravování
  - o Sobota: snídaně, oběd, večeře
  - o Neděle: snídaně, oběd
- Pitný režim
- Příspěvek na organizátory, lektory

*Pronájem sportovní haly bude částečně uhrazen z rozpočtu komise VG ČGF.*

Úhrada bankovním převodem na č. účtu: 1724809504/0600, MONETA Money Bank, variabilní symbol: 6

**Termín úhrady: 10.9.2019**

*Do zprávy pro příjemce prosíme uvést název oddílu.*

## PRŮBĚH AKCE a časový harmonogram

Bude upřesněn dle přihlášených oddílů/klubů

- **Pátek:**
  - o do 19:00 příjezd
  - o ubytování, organizační záležitosti
  - 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 rozevření
  - o 9:00 až 12:00       dopolední tréninkový blok
  - o 12:30 až 13:15      oběd
  - o 13:15 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      rozběr tréninkového dne (video)
  
- **Neděle:**
  - o 7:30 až 8:30       snídaně
  - o 9:00                  společné focení
  - o 9:10                  společné rozevření
  - o 9:30 až 13:00       dopolední tréninkový blok
  - o 13:15 až 14:00      oběd
  - o odjezdy

## POČET ÚČASTNÍKŮ

**Cvičenci:** cca 48 cvičenek/gymnastek z kategorií mladšího žactva. Z jednoho oddílu mohou být maximálně čtyři žákyně.

**Trenéři:** z každého oddílu maximálně jeden trenér/cvičitel

**Patron projektu:** Ing. Josef Bučko, předseda komise VG ČGF

## KRITÉRIA VÝBĚRU

Na akci budou nominovány nejdříve přihlášené kluby/oddíly. Kemp není určen pro závodnice, které si již účastnily MČR.

## TERMÍN A ZPŮSOB PŘIHLÁŠENÍ

**10. 9. 2019**

- ✓ 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), v kopii na [josef.bucko@atlas.cz](mailto:josef.bucko@atlas.cz)