**Nabídka „gymnastického kempu“**



# GYMNASTICKÝ KEMP

# URČENO

Pro všechny cvičence/gymnasty kategorie mladších žákyň a žáků (tj. 6 až 11 let) ze všech oddílů ČGF, ČASPV, ČOS, AŠSK a jejich trenéry/instruktory

# TERMÍN AKCE

**24. – 26. březen 2017**

# MÍSTO AKCE

**JoJoGymDobřichovice**

[Adresa](https://www.google.cz/search?rlz=1C1CHBF_csCZ697CZ697&q=jojogym+adresa&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LVT9c3NEwqr8ypKi6s0pLNTrbSz8lPTizJzM-DM6wSU1KKUouLAa30FK8wAAAA&sa=X&ved=0ahUKEwib6uThrsnRAhUFtBQKHaGeBIgQ6BMIiQEwDw): 5. května 1064, 252 29 Dobřichovice

# 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,** [zitko@caspv.cz](mailto:zitko@caspv.cz), 777 031 545

# 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: 900Kč/účastník

# Cena obsahuje:

* Ubytování dvě noci (ve vlastních spacácích)
* Stravování
  + Pátek: večeře
  + Sobota: snídaně, oběd, večeře
  + Neděle: snídaně, oběd
* Pitný režim
* Příspěvek na organizátory, lektory

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

Úhrada bankovním převodem na č. účtu: 1724809504/0600, MONETA Money Bank, variabilní symbol: 06, do 28.2.2017

# PRŮBĚH AKCE a časový harmonogram

* **Pátek:** 
  + do 19:00 příjezd
  + ubytování, organizační záležitosti
  + večeře
  + 21:00 porada lektorů s trenéry
* **Sobota:**
  + 7:30 až 8:30 snídaně
  + 9:00 oficiální zahájení, představení všech lektorů, trenérů…
  + 9:10 společné rozcvičení
  + 9:30 rozdělení do družstev
  + 9:30 až 12:00 dopolední tréninkový blok
  + 12:30 až 13:15 oběd
  + 13:15 až 14:30 volno
  + 14:30 až 18:00 odpolední tréninkový blok
  + 18:30 až 19:15 večeře
  + 19:30 až 20:30 rozbor tréninkového dne (video)
* **Neděle:**
  + 7:30 až 8:30 snídaně
  + 9:00 společné focení
  + 9:10 společné rozcvičení
  + 9:30 rozdělení do družstev
  + 9:30 až 13:00 dopolední tréninkový blok
  + 13:15 až 14:00 oběd
  + odjezdy

# POČET ÚČASTNÍKŮ

**Cvičenci:** cca 32 až 40 dětí z kategorií mladšího žactva. Z jednoho oddílu mohou být maximálně čtyři žákyně a čtyři žáci

**Trenéři:** z každého oddílu maximálně jeden trenér na dívky a jeden trenér na chlapce

**Pořadatelé:** na každých 16 dětí jeden „lektor“ + jeden organizátor

**Speciální host:** překvapení

**Patron projektu:** Ing. Josef Bučko

# Kritéria výběru

**Na akci budou nominovány nejdříve přihlášené kluby/oddíly**

# Termín a způsob přihlášení

**20. 2. 2017**

* Oddíly ČGF se mohou na kemp přihlašovat prostřednictvím systému GIS

[https://gis.gymfed.cz/](https://gis.gymfed.cz/zavody/prihlasky/800?)

* 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