

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