

Nabídka gymnastického kempu



2. GYMNASTICKÝ KEMP

URČENO

Pro všechny cvičence/gymnasty kategorie mladších zákyň a žáků (tj. 8 až 11 let) ze všech oddílů ČGF, ČASPV, ČOS, AŠSK a jejich trenéry/instruktory

TERMÍN AKCE

15. – 17. září 2017

MÍSTO AKCE

Tělocvična ZŠ Melantrichova Prostějov

Adresa: *Melantrichova 4082/60, 79601, Prostějov*

ORGANIZÁTOR

Komise všeobecné gymnastiky České gymnastické federace

Kontaktní osoba: **Michal Šotola**, manager ČGF, sotola@gymfed.cz, 724 209 628

Vedoucí kempu: **Renáta Řehořová**, RenataRehorova@seznam.cz, 607 746 092

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: oběd, večeře
 - o Neděle: oběd
- Snídaně ve vlastní režii
- Pitný režim
- Příspěvek na organizátory, lektory

Pronájem tělocvičny bude uhrazen z rozpočtu komise VG ČGF.

Úhrada bankovním převodem na č. účtu: 1724809504/0600, MONETA Money Bank, variabilní symbol: 06, do 8.9.2017

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 50 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 8 dětí jeden „lektor“ + jeden organizátor
- Speciální host:** překvapení

KRITÉRIA VÝBĚRU

Na akci budou nominovány nejdříve přihlášené kluby/oddíly

TERMÍN A ZPŮSOB PŘIHLÁŠENÍ

31. 8. 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 (Michal Šotola, ČGF)

Poznámka:

CENA neobsahuje dopravu pro účastníky

Josef Bučko
předseda Komise VG ČGF

Miroslav Zítka
garant projektu