

Nabídka „gymnastického kempu“



GYMNASTICKÝ KEMP

URČENO

Pro všechny cvičence/gymnasty kategorie mladších žáků (ročníky narození 2008 - 2012) ze všech oddílů ČGF, ČASPV, ČOS, AŠSK a jejich trenéry/instruktory (dále jen trenéry), kteří se zabývají oblastí Gymnastics for All.

TERMÍN AKCE

10. – 12. 1. 2020

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, 724 209 628

Vedoucí akce: **Jaroslav Chyba**, 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: 1100Kč/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: 6

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 20. 12. 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 (Michal Šotola, ČGF)

Poznámka:

CENA neobsahuje dopravu pro účastníky.

Ing. Josef Bučko
předseda komise VG ČGF

Jaroslav Chyba
vedoucí akce