

Nabídka gymnastického kempu



GYMNASTICKÝ KEMP

URČENO

Pro všechny cvičenky/gymnastky kategorie mladších zákyň (ročníky narození 2008 - 2012) ze všech oddílů ČGF, ČASPV, ČOS, AŠSK a jejich trenéry/instruktory/cvičitele (dále jen trenéry), kteří se zabývají oblastí všeobecné gymnastiky.

TERMÍN AKCE

10. - 12. 1. 2020

MÍSTO AKCE

JoJoGym Dobřichovice

Adresa: 5. května 1064, 252 29 Dobřichovice

ORGANIZÁTOR

Komise všeobecné gymnastiky České gymnastické federace

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

Vedoucí akce: **Renáta Řehořová**, renatarehorova@seznam.cz

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

Do zprávy pro příjemce prosíme uvést název oddílu.

PRŮBĚH AKCE a časový harmonogram

- **Pátek:**
 - o od 18:00 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 rozcvičení
 - o 9:00 až 12:30 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
- **Neděle:**
 - o 7:30 až 8:30 snídaně
 - o 8:45 společné focení
 - o 9:00 společné rozcvičení
 - 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

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), v kopii na renatarehorova@seznam.cz

Josef Bučko
předseda komise VG ČGF

Renáta Řehořová
vedoucí akce