

Nabídka gymnastického kempu



GYMNASTICKÝ KEMP

URČENO

Pro všechny cvičenky/gymnastky kategorie mladších žákyň (ročníky narození 2006 - 2010) ze všech oddílů ČGF, ČASPV, ČOS, AŠSK a jejich trenéry/instruktory/cvičitele (dále jen trenéry), kteří se zabývají oblastí Gymnastics for All.

TERMÍN AKCE

19. – 21. 1. 2018

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

Garant projektu: **Miroslav Zítko**, zitko@caspv.cz, 777 031 545

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: 1200Kč/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: 06, do 10. 1. 2018

Do zprávy pro příjemce prosíme uvést název oddílu.

PRŮBĚH AKCE a časový harmonogram

- **Pátek:**
 - o do 19:00 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 12:00 dopolední tréninkový blok
 - o 12:30 až 13:15 oběd
 - o 13:15 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 (video)

- **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 44 cvičenek/gymnastek z kategorií mladšího žactva. Z jednoho oddílu mohou být maximálně čtyři žákyně.

Trenéři: z každého oddílu maximálně jeden trenér/cvičitel

Speciální host: překvapení

Patron projektu: Ing. Josef Bučko, vedoucí komise VG ČGF

KRITÉRIA VÝBĚRU

Na akci budou nominovány nejdříve přihlášené kluby/oddíly. Gymnastky z oddílů, které se účastnily kempů v roce 2017 (Dobřichovice, Prostějov), budou zařazeny pouze v případě volné kapacity. Kemp není určen pro závodnice, které se již účastnily MČR.

TERMÍN A ZPŮSOB PŘIHLÁŠENÍ

10. 1. 2018

- ✓ 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)

Josef Bučko
předseda Komise VG ČGF

Miroslav Zítka
garant projektu