

SOUSTĚD NÍ SK KARATE SPARTAK HRADEC KRÁLOVÉ NEKO 2012 - I . 14.-20.7.2012

Určeno pro skupiny Lipky1, Lipky2, Lipky 3, Lipky 4, DV1, DV3, DV8 a DV7

Kdo se může soustředění zúčastnit

Soustředění Neko 2012 - I. je určeno pro cvičence tréninkových skupin Lipky 1, Lipky 2, Lipky 3, Lipky 4, DV1, DV3, DV8 a DV7

- od 8 let - za předpokladu, že cvičenci nebudou mít během sezóny žádné kázeňské postupy

- od 7 let - za předpokladu, že cvičenci nebudou mít během sezóny žádné kázeňské postupy a po zvážení rodičů, zda dítě v tomto věku týdenní soustředění zvládne



Podmínky účasti

- dobrá kázeň a tréninkový postup během sezóny

- vyplnění a odevzdání přihlášky a dalších dodaných formulářů

- zaplacení soustředění do 1.6.2012

- chci získávat nové dovednosti karate, dozvědět se nové poznatky o bojovém umění

Odjezd a příjezd

Odjezd: od ZŠ Josefa Gočára v sobotu 14.7.2012 v 9.00 hodin

Příjezd: k ZŠ Josefa Gočára v pátek 20.7.2012 v 16.00 hodin

Doprava

Dopravu zajišťuje klub pomocí pronajatých autobusů dopravních společností, cena dopravy je v ceně soustředění



Strava, pitný režim

Strava na soustředění je zajištěna v dostatečném množství a kvalitě. Denně se podává snídaně, oběd, večeře a lehká druhá večeře. S sebou není třeba přibalovat další jídlo. V případě potřeby lze využít prodejního stánku s potravinami přímo v objektu ubytovny. K dispozici je také po celý den čaj zdarma, voda z kohoutku je pitná s velmi dobrou kvalitou. Pro optimální připravenost na tréninky, soutěže a závody na soustředění obdrží každý účastník „Pokyny pro stravu a pití v souladu se správným stravovacím a pitným režimem“ na email, který bude uveden na přihlášce.

Nápl soust ed ní

- dkladná p íprava na páskování a díl í, pop ípad hlavní zkoušky páskování
- nácvik technik se zam ením na zvýšení rychlosti, energie a aplikaci v kumite i kata
- m ení energie technik na po íta ovém softwaru
- vyzkoušení cvi ení se zbran mi Bó, Nunchaku, Tonfa
- p ednášky o historii karate, taktice boje, významu japonských názv technik
- zajímavé japonské dovednosti - origami, psaní vlastního jména v japonském písmu
- sout že a turnaje - bojové scénky, trojboj karate, v domostní a dovednostní sout že

Cena a platba soust ed ní, storno poplatky

Cena soust ed ní je 2890,- K .

Platba na ú et klubu 882828028/5500 se jménem ú astníka, pop ípad s VS shodným s rodným íslem ú astníka. Platba musí být na ú et p ípsána do 1.6.2012.

Storno poplatek:

- pokud cvi enec platbu uhradí a nebude se moci soust ed ní z vážných d vod zú astnit, uhrazená ástka se v celé výši p esune do nové sezóny jako poplatek za novou sezónu.
- pokud se cvi enec nebude moci soust ed ní z vážných d vod zú astnit a v další sezón nebude pokračovat v trénincích karate, uhrazená ástka se mu vrátí.
- pokud se cvi enec soust ed ní nezú astní bez vážnějších d vod , bude v obou výše uvedených p ípadech ástka snížena o storno poplatek 500,- K .
- p í závažném nebo opakovaném porušení ádu soust ed ní nebo ádu provozovatele m že být ú astník ze soust ed ní vylou en bez nároku na vrácení poplatku za soust ed ní.

Co vzít i ne vzít s sebou

POVINN VZÍT K ODJEZDU (nutné pro absolvování soust ed ní)

cvi enci mladší 18 let

- karti ku pojišovny nebo její fotokopii, vyplnou p ílohu potvrzení o bezinfek nosti a prohlášení rodi e o schopnosti cvi ence absolvovat soust ed ní, zdravotní a o kovací pr kaz, kopii vyplněného a od léka e potvrzeného formulá e o zp sobilosti k pobytu (lze použít i formulá z jiného tábora, pokud není potvrzení léka e starší jednoho roku)

cvi enci starší 18 let

- karti ku pojišovny nebo její fotokopii, vyplnou p ílohu potvrzení o bezinfek nosti a prohlášení o schopnosti absolvovat soust ed ní, pr kaz karate

dále s sebou vzít

- standardní vybavení na týdenní pobyt, tedy oble ení a obutí pro volný as ven i do ubytovny, hygienické pot eby, psací pot eby, epici pro pobyt na slunci, krém na opalování, plášt nku, kimono, sportovní oble ení a obutí pro trénink ven i do t locvi ny

s sebou nebrat

- jídlo navíc, p edevším potraviny neodpovídající zdravé výživ e a tedy nevhodné pro tréninkové soust ed ní

- d ti mobilní telefony, dosp lí notebooky - jde o nejrůživ jší prvky z hlediska týdenní práce s vnit ní energií

- dražší v ci - hodinky, etízky, náušnice atd., drahé oble ení, v tší ástky pen z

Podrobn jší instrukce obdrží ú astníci na email, který bude uveden v p íhláše