SOUSTŘEDĚNÍ SK KARATE SPARTAK HRADEC KRÁLOVÉ

NEKOŘ 2016 - 30.7. - 5.8.2016

Určeno pro skupiny D1, D2, D3, D4, D5, D6, N, Z1, Z2, Z3 a Z4

Kdo se může soustředění zúčastnit

- soustředění Nekoř 2016 je určeno pro skupiny D1, D2, D3, D4, D5, D6, N, Z1, Z2, Z3 a Z4
- soustředění je určeno pro cvičence od 8 let - za předpokladu, že cvičenci nebudou mít během sezóny žádné kázeňské přestupky
- soustředění se mohou zúčastnit i cvičenci od 7 let za předpokladu, že cvičenci nebudou mít během sezóny žádné kázeňské přestupky a po zvážení rodičů, zda dítě v tomto věku týdenní soustředění zvládne

Podmínky účasti

- dobrá kázeň a tréninkový přístup během sezóny
- vyplnění a odevzdání přihlášky a dalších dodaných formulářů
- zaplacení soustředění do 1.6.2016
- chuť získávat nové dovednosti karate, dozvídat se nové poznatky o bojovém umění

Odjezd a příjezd

Odjezd: od tréninkového objektu Gagarinova 840 v sobotu 30.7.2016 v 9.00 hodin
Příjezd: k tréninkovému objektu Gagarinova 840 v pátek 5.8.2016 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.

Náplň soustředění

- důkladná příprava na páskování a dílčí, popřípadě hlavní zkoušky páskování
- nácvik technik se zaměřením na zvýšení rychlosti, energie a aplikaci v kumite i kata
- vyzkoušení cvičení se zbraněmi Bó, Nunchaku, Tonfa
- přednášky o historii karate, taktice boje, významu japonských názvů technik
- zajímavé japonské dovednosti - origami, psaní vlastního jména v japonském písmu
- soutěže a turnaje - bojové scénky, trojboj karate, vědomostní a dovednostní soutěže

Cena a platba soustředění, storno poplatky

Cena soustředění je 2990,- Kč.

Platba na účet klubu 2600709258/2010 se jménem účastníka, popřípadě s VS shodným s rodným číslem účastníka. Platba musí být na účet připsána do 1.6.2016. V ceně soustředění je ubytování, trénink, tréninkové pomůcky, strava, doprava tam i zpět, účastnický certifikát a pamětní medaile Nekoř 2016. V ceně soustředění nejsou zahrnuty poplatky za páskování. Ty platí pouze cvičenci, kteří na závěr soustředění úspěšně splní hlavní zkoušku.

Storno poplatek:

- pokud cvičenec platbu uhradí a nebude se moci soustředění z vážných důvodů zúčastnit, uhrazená částka se v celé výši přesune do nové sezóny jako poplatek za novou sezónu.
- pokud se cvičenec nebude moci soustředění z vážných důvodů zúčastnit a v další sezóně nebude pokračovat v trénincích karate, uhrazená částka se mu vrátí.
- pokud se cvičenec soustředění nezúčastní bez vážnějších důvodů, bude v obou výše uvedených případech částka snížena o storno poplatek 500,- Kč.
- při závažném nebo opakovaném porušení Řádu soustředění nebo Řádu provozovatele může být účastník ze soustředění vyloučen bez nároku na vrácení poplatku za soustředění.

Co vzít či nevzít s sebou

POVINNĚ VZÍT K ODJEZDU (nutné pro absolvování soustředění)

cvičenci mladší 18 let

- kartičku pojišťovny nebo její fotokopii, vyplněnou přílohu potvrzení o bezinfekčnosti a prohlášení rodičů o schopnosti cvičence absolvovat soustředění, zdravotní a očkovací průkaz, kopii vyplněného a od lékaře potvrzeného formuláře o způsobilosti k pobytu (lze použít i formulář z jiného tábora, pokud není potvrzení lékaře starší jednoho roku), průkaz karate

cvičenci starší 18 let

- kartičku pojišťovny nebo její fotokopii, vyplněnou přílohu potvrzení o bezinfekčnosti a prohlášení o schopnosti absolvovat soustředění, průkaz karate

dále s sebou vzít

- standardní vybavení na týdenní pobyt, tedy oblečení a obutí pro volný čas ven i do ubytovny, hygienické potřeby, psací potřeby, čepici pro pobyt na slunci, krém na opalování, pláštěnku, kimono, sportovní oblečení a obutí pro trénink ven i do tělocvičny

s sebou nebrat

- jídlo navíc, především potraviny neodpovídající zdravé výživě a tedy nevhodné pro tréninkové soustředění
- děti mobilní telefony, dospělí notebooky - jde o nejrušivější prvky z hlediska týdenní práce s vnitřní energií
- dražší věci - hodinky, řetízky, náušnice atd., drahé oblečení, větší částky peněz.

Podrobnější instrukce obdrží účastníci na email, který bude uveden v přihlášce