

SOUSTĚD NÍ SK KARATE SPARTAK HRADEC KRÁLOVÉ NEKO 2017 - 12. - 18.8.2017

Určeno pro skupiny D1, D2, D3, D4, D5, D6, D7, N1, N2, Z1, Z2, Z3 a Z4

Kdo sem že soustřední zúčastnit

- soustředění Neko 2017 je určeno pro skupiny D1, D2, D3, D4, D5, D6, D7, N1, N2, Z1, Z2, Z3 a Z4. Rovněž členové skupin A, B, C mladší devatenácti let.
- soustředění je určeno pro cvičence od 8 let - za předpokladu, že cvičenci nebudou mít během sezóny žádné kázeňské postupy
- soustředění se mohou zúčastnit i cvičenci od 7 let za předpokladu, že cvičenci nebudou mít během sezóny žádné kázeňské postupy a po zvážení rodiče, 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 1.6.2017
- chci získávat nové dovednosti karate, dozvídat se nové poznatky o bojovém umění

Odjezd a příjezd

Odjezd: od tréninkového objektu Gagarinova 840 v sobotu 12.8.2017 v 9.00 hodin

Příjezd: k tréninkovému objektu Gagarinova 840 v pátek 18.8.2017 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

- d kladná p íprava na páskování, pop ípad hlavní zkoušky páskování
- nácvik technik se zam ením na zvýšení rychlosti, energie a aplikaci v kumite i kata
- vyzkoušení cvi ení se zbran mi Bó, Nunchaku, Tonfa
- p ednášky o historii a etice karate, významu technik a jejich japonských názv
- zajímavé japonské dovednosti - origami, kaligrafie, podepsání se v Japonštin
- sout že a turnaje - turnaje kata, v domostní a dovednostní sout že, Spartak Trophy

Cena a platba soust ed ní, storno poplatky

Cena soust ed ní je 3190,- Kč .

Platba na ú et klubu 2600709258/2010 se jménem ú astníka, pop ípad s VS shodným s rodným íslem ú astníka. Platba musí být na ú et p ípsána do 1.6.2017. V cen soust ed ní je ubytování, trénink, tréninkové pom cky, strava, doprava tam i zp t, ú astnický certifikát a pam tní medaile Neko 2017. V cen soust ed ní nejsou zahrnuty poplatky za páskování. Ty platí pouze cvi enci, kte í na záv r soust ed ní úsp šn splní hlavní zkoušku.

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 vážn jších d vod , bude v obou výše uvedených p ípadech ástka snížena o storno poplatek 500,- Kč .
- 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 nevzít s sebou

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

cvi enci mladší 18 let

- karti ku pojiš ovny nebo její fotokopii, vypln nou 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 vypln ného 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), pr kaz karate

cvi enci starší 18 let

- karti ku pojiš ovny nebo její fotokopii, vypln nou 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 ás 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 a tedy nevhodné pro tréninkové soust ed ní
 - d ti mobilní telefony, dosp lí notebooky - jde o nejrušiv 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 íhlášce