

SOUSTĚD NÍ SK KARATE SPARTAK HRADEC KRÁLOVÉ NEKO 2019 - 17.8. - 23.8. 2019

Určeno pro skupiny D2, D3, D4, D5, D6, D7, D8, N1, N2, Z1, Z2 a Z3

Kdo sem že soustřední zúčastnit

- soustředění Neko 2019 je určeno pro členy tréninkových skupin D2, D3, D4, D5, D6, D7, D8, N1, N2, Z1, Z2 a Z3
- soustředění je určeno pro cvičence od 9 let - za předpokladu, že cvičenci nebudou mít během sezóny žádné kázeňské postupy
- soustředění se mohou zúčastnit i cvičenci od 8 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
- včasné odevzdání vyplněné přihlášky a dalších potřebných formulářů
- zaplacení soustředění do 10.6.2019 (informace o platbách jsou uvedeny na druhé straně listu)
- chuť získávat nové dovednosti karate, dozvídat se nové poznatky o bojovém umění

Odjezd a příjezd

Odjezd: od tréninkového objektu Gagarinova 840 v sobotu 17.8.2019 v 14.00 hodin

Příjezd: k tréninkovému objektu Gagarinova 840 v pátek 23.8.2019 v 16.00 hodin

Doprava

Dopravu zajišťuje klub pomocí pronajatých autobusů dopravních společností.



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.

Na druhé straně listu jsou uvedeny další informace k soustředění Neko 2019

Nápl soust ed ní

- p íprava stabilizace t la a rozvoj koordinace a dalších ideomotorických dovedností
- d kladná p íprava na páskování, pop ípad hlavní zkoušky páskování
- nácvik technik se zam ěním na zvýšení rychlosti, energie a aplikaci v kumite i kata
- vyzkoušení cvi ění se zbran ěmi 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 ěže a turnaje - turnaje kata, v domostní a dovednostní sout ěže, Spartak Trophy

Cena a platba letního lenského p ísp vku, storno poplatky

Cena soust ed ní Neko je 3990,- Kč . Platba se jménem ú astníka, pop ípad s VS shodným s rodným íslem ú astníka musí být p ípsána na ú et klubu 2600709258/2010 . do 10.6.2019. V cen ě poplatku je ubytování, trénink, tréninkové pom ũcky, strava, doprava tam i zp t, ú astnický certifikát a pam ětní medaile Neko 2019. V cen ě nejsou zahrnuty poplatky za páskování. Ty platí pouze cvi ěnci, kte í na záv r soust ed ní úsp šn ě splní hlavní zkoušku.

Storno poplatek:

- pokud cvi ěnec platbu uhradí a nebude se moci soust ed ní z vážných d vod ũ zú astnit, uhrazená ástka se v celé výši p esune do nové sezóny jako poplatek za novou sezónu. V p ípad nepokra ování v kurzu karate bude uhrazená ástka vrácena na ú et plátce.
- pokud se cvi ěnec soust ed ní nezú astní bez vážn ějších d vod ě, 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 ěže být ú astník ze soust ed ní vylou ěn bez nároku na vrácení poplatku za soust ed ní.

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

cvi ěnci mladší 18 let

- karti ku pojiš ovny nebo její fotokopii, vypln ěnou p ílohu potvrzení o bezinfek nosti a prohlášení rodi ě o schopnosti cvi ěnce absolvovat soust ed ní, zdravotní a o kovací pr kaz, kopii vypln ěného a od léka ě potvrzeného formulá ě o zp sobilosti k pobytu (lze použít i formulá z jiného tábora, pokud není potvrzení léka ě starší dvou let), pr kaz karate

cvi ěnci starší 18 let

- karti ku pojiš ovny nebo její fotokopii, vypln ěnou 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 ění a obutí pro volný as ven i do ubytovny, hygienické pot eby, psací pot eby, ěpici pro pobyt na slunci, krém na opalování, plášt nku, kimono, sportovní oble ění a obutí pro trénink ven i do t locvi ny

s sebou nebrat

- jídlo navíc, p edevším potraviny neodpovídající zdravé výživ ě a tedy nevhodné pro tréninkové soust ed ní
- d ěti mobilní telefony, dosp ělí notebooky - jde o nejruišiv ější prvky z hlediska týdenní práce s vnit ní energií
- dražší v ci - hodinky, etízky, náušnice atd., drahé oble ění, v tš í ástky pen z

Podrobn ější instrukce k soust ed ní obdrží ú astníci na email, který bude uveden v p íhláše