



Rhythmic gymnastics camp, z.s.
(RGC z.s.)



МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА ИРИНЫ ВИНЕР

Академия Ирины Винер

Mezinárodní sportovní akademie
Irina Viner

U S T A N O V E N Í

o letních sportovních soustředěních v moderní gymnastice
Česká republika, Hradec Králové

1. Všeobecná ustanovení

Rhythmic gymnastics camp z.s. pořádá letní sportovní soustředění (dále jen „soustředění“), ve spolupráci autonomní nekomerční organizací Mezinárodní sportovní akademie Iriny Viner, která bude provádět tréninky, za účelem:

1. zlepšení sportovních a fyzických zdatností účastníků;
2. objevení uměleckého potenciálu účastníků;
3. odhalení talentovaných a perspektivních gymnastek;
4. posílení sportovních vztahů mezi sportovními organizacemi Ruské federace a Evropské unie.

Místo konání:

Víta Nejedlého 1216, Hradec Králové 50003
Česká republika, Hradec Králové

Termíny konání:

1. turnus:

od 9. července do 15. července 2018

2. turnus:

od 16. července do 22. července 2018

3. turnus:

od 23. července do 29. července 2018

Příjezd účastnic na soustředění v druhé polovině dne probíhá po 14:00, odjezd je vždy do 12:00 hodin.

2. Vedení a trenérská sestava na soustředění:

Soustředění vede a pořádá Rhythmic gymnastics camp z.s.

Provedení tréninků je na Autonomní nekomerční organizaci Mezinárodní sportovní akademie Iriny Viner.

Trenérská sestava:

Zasloužilé mistryně sportu, vícenásobné mistryně světa a Evropy v moderní gymnastice, vítězky mezinárodních závodů, rozhodčí mezinárodní třídy.

- **Anna Svirina** (1turnus)
- **Marina Shpekht** (1,2,3 turnus)
- **Vera Sessina** (2,3 turnus)
- **Olga Kapranova** (2 turnus)

Tréningových cvičení se zúčastní mistři sportu v moderní gymnastice, vyučující trenéři a choreograf Mezinárodní sportovní akademie Iriny Viner.

3. Účastníci soustředění

Na soustředění zveme gymnastky narozené od roku 2001 do roku 2012 bez zdravotních problémů a kontraindikací k moderní gymnastice.

4. Podmínky k účasti na soustředění:

Účastníci **jsou povinni mít u sebe:**

- dokument potvrzující totožnost (originál i kopii);
- lékařské povolení, ve kterém bude uvedeno, že se dítě může věnovat moderní gymnastice;
- pojistku na nehody/úrazy/smrt;
- dokument (originál i kopii) potvrzující totožnost osoby odpovědné za účastníka nebo skupinu účastníků soustředění.

5. Program sportovního soustředění

Rozvrh sportovního soustředění:

10:00-13:00 – I. trénink,

13:00-15:00 – oběd, volný program,

15:00-18:00 – II. trénink,

Program sportovního soustředění:

| Obsah | Skupina úvodní přípravy (SÚP) | | Skupina sportovního soustředění (SSS) | |
|----------------------------|-------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|
| | | hodiny | | hodiny |
| Rozevíčka | + | | + | |
| Strečink | + | | + | |
| Choreografie | + | | + | |
| Celková tělesná příprava | + | | + | |
| Speciální tělesná příprava | + | | + | |
| Prvky obtížnosti | + | | + | |
| Série tanečních kroků | + | | + | |
| Dynamické prvky s rotací | | | + | |
| Obtížnost s náčiním | + | | + | |
| Skoky, rovnováha, rotace | + | | + | |
| Akrobacie | | | + | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| Regenerační opatření, samostatné tréninky | + | | + | |
| Teoretická příprava | + | | + | |
| Psychologická příprava | | | + | |

Poslední den každého turnusu se bude konat veřejné vystoupení účastnic soustředění, na které budou pozváni jejich zástupci.

5. Sportovní náčiní:

Každá účastnice je povinna mít:

- zatěžovadla
- fitness gumu
- nákolence
- náčiní pro moderní gymnastiku
- gymnastickou uniformu
- hudbu pro vlastní volné cviky

6. Náklady na soustředění:

Náklady na pobyt, stravu, ubytování, cestu účastnic a účast na soustředění nesou vysílající organizace.

Cena soustředění činí 7 600,- Kč.

Obědy budou zajištěny v rámci ceny.

Platba se provádí na základě vystavené faktury poukázáním peněžních prostředků na sběrný účet sportovního klubu Rhythmic gymnastics camp z.s.

7. Podmínky pro podání přihlášek

Podat přihlášky lze do 30. června 2018 včetně na webu:

www.gymnastic-camp.com

Podá-li organizace přihlášku na účast skupiny o minimálně 10 gymnastkách, ubytování a stravu doprovázejícího trenéra hradí organizátoři.

Podáním přihlášky vyjadřujete oficiální souhlas s články tohoto ustanovení.