



FIGURE SKATING CLUB ŽILINA VÁS POZÝVA NA 5. ROČNÍK MEDZINÁRODNÉHO KRASOKORČULIARSKÉHO SÚSTREDENIA V TRENČÍNE V TEMÍNE 13.8.2016 – 20.8.2016

POZOR NOVÁ TRÉNERSKÁ SILA Z UKRAINY!!!

Organizátor, vedúci sústredenia: Bibiána Srbecká, 0903 542 077, bpoliackova@mam.sk

Trénerské vedenie:

Dmitri Dmitrenko – Olympionik a juniorský majster sveta za Rusko, 1992, Majster Európy 1993/Helsinki, v roku 2000 získal na ME bronzovú medailu. Vynikajúci Ukrajinský krasokorčuliar, ktorý doteraz pôsobí v prestížnych svetových show a pôsobí ako tréner na letných campoch po celom svete.

Bc. Bibiána Srbecká – hlavná trénerka FSC Žilina, majsterka SR v tancoch na ľade seniorov, interpretačného korčuľovania, reprezentantka SR v tancoch na ľade, účastníčka prestížnych svetových show.

Tomáš Janečko – majster ČR v kategórii seniorov, reprezentant ČR na MS juniorov, účastník rôznych medzinárodných krasokorčuliarskych show.

Baletná a kondičná príprava:

Mgr. Lívia Zábavíková, ktorá vedie súkromnú baletnú školu Pointe v Žiline, bola sólistka baletu SND a Štátnej opery v Grazi. Lívia Zábavíková získala Phillip Morris Award - cenu pre najlepšieho tanečníka na Slovensku.

Tréningové jednotky budú rozdelené do 3 okruhov zamerania a to techniky korčuľovania, skokov a piruet. Tréningy na suchu budú orientované na pohybovú baletnú – tanečnú prípravu v tanečnej sále, posilňovanie, a v druhej fáze kondičná príprava krasokorčuliarov – zlepšovanie motoriky, koordinácie, výbušnej i statickej sily.

Sústredenie je určené pre výkonnostných i rekreačných korčuliarov, ktorí chcú zlepšiť svoje korčuliarske zručnosti na ľade i mimo neho.

Účastníci sústredenia budú rozdelení do 4 tréningových skupín podľa výkonnosti (1, 2, 3, 4) a budú mať k dispozícii:

Skupina 1., 2., 3., 4., :

- Skupina 1. – max. 12 korčuliarov na ľade
- Skupina 2. – max 15 korčuliarov na ľade
- Skupina 3.-max. 20 korčuliarov na ľade
- Skupina 4. max. 25 korčuliarov na ľade
- plná penzia
- ubytovanie
- 3x tréning na ľade á/45min
- 2x denne 45min baletnej-tanečnej prípravy
- pitný režim
- 2x denne možnosť individuálneho tréningu (cena ľadu je v cene sústredenia, náklady na trénera si hradí každý sám)

Miesto konania, ubytovanie, strava: **Aréna Mariána Gáborika, Trenčín**

<http://www.mariangaborik.sk/index.php>

ul. Hodžova 6844,

911 01 Trenčín

Slovenská Republika

Predpokladané ceny sústredenia pre jednotlivé skupiny s uvedenou náplňou:

Všetky skupiny : cena 350e / len tréningová činnosť 170e

**Cena pre trénerský doprovod + dozor nad deťmi (z FSC 3 členovia – podľa záujmu)
(ubytovanie + strava): 165e**

Ostatné prizvané kluby: max. 2 tréneri za klub

**Cena pre rodičov - mimo dozor, trénerov : 25eur/os./noc s raňajkami, stravovanie
v reštaurácii v MG Rink formou menu (cca do 3,5e) – nie s deťmi campu.**

Záväzné prihlášky do dátumu **30.5.2015 zasielajte prosím na adresu vedúceho
pracovníka: bpoliackova@mam.sk**

**Pre zachovanie kvality práce na ľade i v baletnej sále, musíme striktne dodržať
stanovené počty na ľade. Ďakujeme za pochopenie.**

Všetci účastníci sa zúčastňujú na vlastné nebezpečenstvo.

ZÁVÄZNÁ PRIHLÁŠKA NA MEDZINÁRODNÉ SÚSTREDENIE FSC ŽILINA
13. -20.8.2016 v Trenčíne MG rink

Meno a priezvisko účastníka:.....

Dátum narodenia:

Trvalé bydlisko:.....

Súťažná kategória v sezóne 2015/16.....

Korčuliarske zručnosti (prevedenie skokov, piruet).....

.....

Klubová príslušnosť:.....

Kontakt na zákonného zástupcu:.....

Užívate pravidelne lieky?áno.....nie.....aké.....

Informácia, ktorú považujete za potrebnú, aby organizátor mal k dispozícii(ochorenia,

obmedzenia).....

V, dňa.....

Podpis zákonného zástupcu/záujemcu