



4. ročník

medzinárodného kraso sústreďenia

v štýle

Ruskej krasokorčuľarskej školy.



4. ročník medzinárodného krasokorčuliarskeho sústreduenia v štýle Ruskej krasokorčuliarskej školy .

V troch turnusoch Vám ponúkame :

**15 tréningových dní
134 tréningových jednotiek na ľade
63 tréningových jednotiek na suchu /off ice, balet/
možnosť individuálnych tréningov**

Organizátor: Crow Arena FSC Košice - Mária Pucherová Marčišinová

Miesto: Crow Arena Košice, Kavečianska cesta 1113/1, Košice 040 01

Kontakt: fsckosice@gmail.com, 0907 951 205

Termín prihlásenia : prihlášky je potrebné zaslať do **15.03.2019**

Úhrada: uhradiť poplatok je potrebné do **15.04.2018**

Účet: IBAN SK24 1111 0000 0012 3000 1003, SWIFT: UNCRSKBX - vedený v UniCredit Bank Prešov

Hlavní trenéři:

Oleg Tataurov /Rusko/ – skoky, piruety

Vladislav Vladimírov/Rusko/ – sklz, technika, kroky, piruety

Balet-tanec:

Nadežda Krasnyak /Ukrajina/– balet, tanec, choreografická suchá príprava

Ak pretekár nemá trénera, budú k dispozícii naši tréneri:

Dmytro Ignatenko /Ukrajina/ - skoky, piruety / 10 Eur 1 diťa/1 deň

Oleksii Oliinyk /Ukrajina/- sklz, technika korčuľovania, piruety/ 10 Eur 1 diťa/1 deň

Miroslav Čech/SVK/ - sklz, technika korčuľovania, skoky, piruety /10 Eur 1 diťa/1 deň

I. Turnus 19.05.2019 – 23.05 .2019 /5 tréningových dní

1. skupina Tance na ľade 380,00 Eur

2. skupina 380,00 Eur

3. skupina 290,00 Eur

4. skupina 290,00 Eur

Pretekári sa môžu prihlásiť do skupín podľa výkonnosti:

- I. skupina Tance na ľade max. 5 dvojíc /14 x on ice, 2 x off ice, 4x balet
- II. skupina max. 10 pretekárov – 2A, trojité skoky / 13 x on ice, 2 x off ice, 3xbalet
- III. skupina max. 10 pretekárov – dvojité skoky, 2A / 13 x on ice, 2 x off ice, 3x balet
- IV. skupina max. 10 pretekárov – jednod. skoky, 1A / 13 x on ice, 2x off ice, 3x balet

možnosť individuálnych tréningov - Oleg/53 Eur-45 min.,Vladislav/45 Eur - 45 min.

možnosť individuálnych tréningov - Dmytro/30 Eur-45 min.,Oleksii/30 Eur - 45 min.

možnosť individuálnych choreografických a baletných tréningov na suchu 20 Eur-45 min.

II. Turnus 25.05.2019. - 29.05.2019 /5 tréningových dní

1. skupina Tance na ľade 380,00 Eur

2. skupina 380,00 Eur

3. skupina 290,00 Eur

4. skupina 290,00 Eur

Pretekári sa môžu prihlásiť do skupín podľa výkonnosti:

- I. skupina Tance na ľade max. 5 dvojíc /14 x on ice, 2 x off ice, 4x balet
- II. skupina max.10 pretekárov – 2A, trojité skoky / 13 x on ice, 2 x off ice, 3x balet
- III. skupina max.10 pretekárov – dvojité skoky, 2A / 13 x on ice, 2x off ice, 3x balet
- IV. skupina max. 10 pretekárov – jednod. skoky, 1A / 13 x on ice, 2x off ice, 3x balet

možnosť individuálnych tréningov - Oleg/53 Eur-45 min.,Vladislav/45 Eur - 45 min.

možnosť individuálnych tréningov - Dmytro/30 Eur-45 min.,Oleksii/30 Eur - 45 min.

možnosť individuálnych choreografických a baletných tréningov na suchu 20 Eur-45 min.

III. Turnus 31.05..052019. - 04.06.2019 /5 tréningových dní

1. skupina Tance na ľade 380,00 eur

2. skupina 380,00 Eur

3. skupina 290,00 Eur

4. skupina 290,00 Eur

Pretekári sa môžu prihlásiť do skupín podľa výkonnosti:

- I. Tance na ľade skupina max. 5 dvojíc /14 x on ice, 2 x off ice, 4x balet
- II. skupina max. 10 pretekárov – 2A, trojité skoky / 13 x on ice, 2 x off ice , 3x balet
- III. skupina max.10 pretekárov – dvojité skoky, 2A / 13x on ice, 2x off ice, 3x balet
- IV. skupina max. 10 pretekárov – jednod.skoky, 1A/13 x on ice, 2x off ice, 3x balet

možnosť individuálnych tréningov - Oleg/53 Eur-45 min., Vladislav/45 Eur - 45 min.
možnosť individuálnych tréningov - Dmytro/30 Eur-45 min., Oleksii/30 Eur - 45 min.
možnosť individuálnych choreografických a baletných tréningov na suchu 20 Eur-45 min.

Sústredenie je zamerané na kvalitu výuky, preto sa počty pretekárov v skupinách nebudú zvyšovať. Pretekári budú prijatí na sústredenie a zaradení do skupín podľa dátumu prihlásenia. Sústredenie je zamerané na skokovú a prípravu, piruety a sklz.

Ubytovanie ešte riešime /z dôvodu MS v Hokeji/ v
Hoteli Štadión, Lokomotíva a.s., Čermel'ska 1, 040 01 Košice
/cca 5 min. pešo/

Obedy a večere budú zabezpečené v reštaurácii Crow Areny v cene 4,50 euro.

Presný rozpis tréningov zašleme prihláseným po potvrdení prihlášky.

Pokyny pre pretekárov a účastníkov sústredenia:

- je možné mať vlastného trénera na ľade
- nie je dovolené natáčať videozáznamy
- poistenie pretekárov a účastníkov nie je zahrnuté v cene
- organizátori nezodpovedajú za možné zranenia
- každý pretekár a účastník musí mať zdravotné poistenie platné na území SR
- účasť na sústredení je na vlastnú zodpovednosť účastníkov a pretekárov, u maloletých na zodpovednosť zákonných zástupcov alebo ich trénerov

V prípade akýchkoľvek otázok nás kontaktujte mailom alebo telefonicky.

Účastníci sústredenia svojim prihlásením súhlasia so spracovaním poskytnutých údajov výlučne na účely sústredenia súvisiace s organizáciou a prípadným ubytovaním. Organizátor prehlasuje, že poskytnuté údaje účastníkov neposkytne žiadnym tretím osobám.

Je to šanca prekročiť svoje hranice, posunúť sa dopredu a naučiť sa niečo nové!

Mária Pucherová Marčišinová
organizátorka sústredenia