



**FIGURE SKATING CLUB ŽILINA VÁS POZÝVA NA 7. ROČNÍK
MEDZINÁRODNÉHO KRASOKORČULIARSKÉHO SÚSTREDENIA
V TRENČÍNE V TERMÍNE DVOCH TURNUSOV A TO:**

10.8. - 16.8.2019

17.8. - 23.8.2019

**TEŠÍ SA NA VÁS TRÉNERSKÝ TÍM BIBA, MATEJ, P. MONIKA
ŠKORNIČKOVÁ, NA ĽADE A LÍVIA V BALETNEJ SÁLE!!!**

ČO SME PRE VÁS PRIPRAVILI?:

**NOVINKOU JE SKUPINA VYTVORENÁ PRE TANCE NA ĽADE
A ROZDELENIE CAMPU NA 2 TURNUSY, KTORÝ KAŽDÝ Z NICH
ZAHŔŇA:**

- **18 LEKCIÍ NA ĽADE V S HLAVNÝMI TRÉNERMI**
- **11 LEKCIÍ BALETNEJ A TANEČNEJ PRÍPRAVY**
- **2 LEKCIE ŠPECIALIZOVANEJ PRÍPRAVY**
- **3X DENNE MOŽNOSŤ INDIVIDUÁLNEHO TRÉNINGU
S HLAVNÝMI, ČI VLASTNÝMI TRÉNERMI**
- **MOŽNOSŤ TVORBY CHOREOGRAFIE**
- **PITNÝ REŽIM S OBSAHOM DOPLŇUJÚCICH LÁTOK PRE
ŠPORTOVCOV (AJ DETI)**
- **PO DOHODE ZABEZPEČENIE REGENERÁCIE
KRYKOMORE**
- **DENNÉ TÉMATICKÉ SPRACOVANIE TECHNIKY SKOKOV,
TECHNIKY KORČUĽOVANIA, VÝRAZU NA ĽADE
A ZDOKONAĽOVANIE PIRUET**

Organizátor, vedúci sústredenia: Bc. Bibiána Srbecká, 0903 542 077,

bpoliackova@mam.sk

Referencie trénerského vedenia na oba turnusy:

Mgr. Monika Škorníčková (ČR) - diplomovaná trénerka, vytrénovala od úplných začiatkov až na MSJ a na ME, MS niekoľko reprezentantov ako Matyáš a Jiří Bělohradský, Michaela Lucie Hanzlíková 16.na MSJ a 20.na ME 2017. Trénerské krédo: „Každý krasobruslař mě vybízí k tomu, abych z něho vytrénovala jeho maximum- v klidu a s vědomím, že vše to správné přijde v pravý čas...“

Bc. Bibiána Srbecká (Slovensko) – hlavná trénerka FSC Žilina (<http://fsc.wbl.sk/Bibiana-Srbecka-Poliackova.html>), majsterka SR v tancoch na ľade seniorov, interpretačného korčuľovania, reprezentantka SR v tancoch na ľade, účastníčka prestížnych svetových show (Nemecko, Francúzsko, Rusko, Dánsko, Arabské Emiráty, Česko, Rakúsko, Nemecko), choreografka, kondičná trénerka.

Matej Novák (Česká republika) – tréner krasokorčuľovania a choreograf. Niekoľkonásobný majster ČR v tancoch na ľade. Účastník európskeho a svetového šampionátu, niekoľkonásobný medailista v juniorskej sérii súťaži Grand-prix. Účastník seniorskej Grand-prix v Japonsku, Rusku. 2 roky tancoval súťažne latinsko-americké tance.

Jana Ružbarská (Slovensko): trénerka I. triedy, pracuje vo FSC Žilina od r. 2010, bývalá aktívna pretekárka, momentálne pretekárka kategórie Adult. Na campe bude pomocnou trénerkou pre najmenšiu skupinu II., ktorú bude organizačne viesť, kontrolovať presuny na tréningy a rozcvičovanie detí, dozor v ich voľnom čase.

Baletná a kondičná príprava:

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

Tréningové jednotky budú rozdelené do niekoľkých okruhov zamerania a to techniky korčuľovania, skokov a piruet, estetického prevedenia korčuľarských techník, krasokorčuľarske pohyby a korčuľovanie v rytme hudby. Tréningy na suchu budú orientované na pohybovú baletnú – tanečnú prípravu v tanečnej sále, posilňovanie, koordináciu a orientáciu vo vzduchu, prevedenie tanca s výrazom mimiky, herectva a precítenia pohybov.

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

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

Skupina IA, IB, II, III - tance

- Skupina IA – max. 13 korčuľiarov na ľade
- Skupina IB – max 17 korčuľiarov na ľade
- Skupina II-max. 20 korčuľiarov na ľade
- Skupina III tance na ľade (5-6 párov)
- plná penzia
- ubytovanie
- 3x tréning na ľade á/45min
- 2x denne 45min baletnej-tanečnej-choreografickej-hereckej prípravy
- pitný režim

- 2 - 3x denne možnosť individuálneho tréningu (cena ľadu je v cene sústredenia, náklady na trénera si hradí každý sám)
- Zabezpečená bude kryokomora, do ktorej sa bude vstup vopred nahlasovať v trénerskej šatni. (5e/vstup celotelová terapia)
- Individuálne tréningy budú možné aj s hlavnými trénermi v rámci tréningov „tancov na ľade“, ale len 1 tréner + 1 dieťa (cena za ľad 5e/ 45min. + náklady na trénera). Zabezpečenie individuálnych trénerov je na vzájomnej dohode záujemcu a hlavných trénerov vopred a zapisujú sa na zoznam, ktorý bude vyvesený na trénerskej šatni.

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

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

**ul. Hodžova 6844,
911 01 Trenčín
Slovenská Republika**

Ceny sústredenia pre jednotlivé skupiny s uvedenou náplňou a ubytovaním s PP na aréne:

	1turnus	oba turnusy
IA. Skupina (max. 13) –	430e	840e
IB. Skupina (max 17) -	430e	840e
II. Skupina (max 20) -	410e	800e
III. Skupina - tance (5-6 párov) -	430e	840e

Nočľah + PP v dni voľna + 26e

Len tréningová činnosť vrátane pitného režimu:

	1turnus	oba turnusy
IA	250e	480e
IB	250e	480e
II	230e	440e
III -tance	250e	480e

**Cena pre trénerský doprovod + dozor nad deťmi (z FSC 3 členovia – podľa záujmu)
(ubytovanie + strava): 160e/ turnus**

Ostatné prizvané kluby: max. 2 tréneri za klub

Záväzná prihláška do dátumu 30.5.2019 zasielajte prosím na adresu vedúceho pracovníka: bpoliackova@mam.sk

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

Organizačný tím

Všetci účastníci sa zúčastňujú na vlastné nebezpečenstvo.
