



**ZOSKUPENIE SLOVENSÝCH TRÉNEROV VÁS POZÝVA NA
KRASOKORČULIARSKÝ CAMP V TRENČÍNE, KTORÝ SA BUDE
KONAŤ NA ZÁVER ŠKOLSKÉHO ROKA A TO V TERMÍNE:
27.6.-3.7.2020**

**TEŠÍ SA NA VÁS TRÉNERSKÝ TÍM BIBIÁNA SRBECKÁ, JANA
OMELÍNOVÁ A MIROSLAV BOKOR, NA ĽADE A LIBOR
HLAVÁČEK V BALETNEJ SÁLE!!!**

ČO SME PRE VÁS PRIPRAVILI?:

- **18 LEKCIÍ NA ĽADE V S HLAVNÝMI TRÉNERMI**
- **10 LEKCIÍ BALETNEJ A TANEČNEJ PRÍPRAVY**
- **2X DENNE MOŽNOSŤ INDIVIDUÁLNEHO TRÉNINGU
S HLAVNÝMI, ČI VLASTNÝMI TRÉNERMI**
- **MOŽNOSŤ TVORBY CHOREOGRAFIE, ČI DOLAĐOVANIE
DETAILOV KROKOVÝCH PASÁŽÍ S LIBOROM
HLAVÁČKOM**
- **PITNÝ REŽIM S OBSAHOM DOPLŇUJÚCICH LÁTOK PRE
ŠPORTOVCOV (AJ DETI)**
- **PO DOHODE ZABEZPEČENIE REGENERÁCIE
KRYOKOMORE**
- **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 :

Bc. Bibiána Srbecká (Slovensko - Žilina) – 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 (Holiday on Ice, Nemecko, Francúzsko, Rusko, Dánsko, Arabské Emiráty, Česko, Rakúsko, Nemecko), víťazka svetových súťaží v Adult masters kategóriach, víťazka World Winter Masters Games Innsbruck 2020, choreografka, kondičná trénerka, masérka.

Bc. Jana Omelinová (Slovensko – Trenčín)

https://www.iceskate.guru/about_me.html

Mgr. Miroslav Bokor (Slovensko-Trnava, Česko –Praha)

<https://www.iceskatingprague6.cz/miroslav-bokor/>

Pomocná trénerka na ľade:

Mgr. Jana Ružbarská (Slovensko-Žilina): 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 tanečná príprava:

Libor Hlaváček (Slovensko – Bratislava) – baletný a tanečný majster spolupracujúci aj na choreografiách reprezentantov na ľade, ktorý rozvíja ich baletnú prípravu.

<https://www.lastdance.cz/download/2014/zivotopis-Libor.pdf>

Tréningové jednotky budú rozdelené do niekoľkých okruhov zamerania a to techniky korčuľovania, skokov a piruet, estetického prevedenia korčuliarskych techník, krasokorčuliarske 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 korčuliarov, ktorí chcú zlepšiť svoje korčuliarske zručnosti na ľade i mimo neho.

Účastníci sústredenia budú rozdelení do 3 tréningových skupín podľa výkonnosti (A, B, C) a budú mať k dispozícii:

Skupina A, B, C:

- Skupina A – max. 12 korčuliarov na ľade
- Skupina B – max 15 korčuliarov na ľade
- Skupina C -max. 25 korčuliarov na ľade
- plná penzia
- ubytovanie
- 3x tréning na ľade á/45min
- 2x denne 45min baletnej-tanečnej-choreografickej-hereckej prípravy

- pitný režim
- 2 x denne možnosť individuálneho tréningu
- Zabezpečená bude kryokomora, do ktorej sa bude vstup vopred nahlasovať v trénerskej šatni. (5e/vstup celotelová terapia)
„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:

**A skupina: 335e
B skupina: 335e
C skupina: 325e**

Cena sústredenia – tréningová činnosť:

**A skupina: 165e
B skupina: 165e
C skupina: 155e**

**Cena pre trénerský doprovod + dozor nad deťmi (z FSC 3 členovia – podľa záujmu)
(ubytovanie + strava): 170e**

Ostatné prizvané kluby: max. 2 tréneri za klub

Rodičia navyše mimo nutný dozor za klub, budú mať vyúčtovanú cenu podľa aktuálneho cenníka, ktorý je v prílohe mailu s propozíciami.

Záväzné prihlášky do dátumu 15.4.2020 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.

Organizačný tím

Všetci účastníci sa zúčastňujú na vlastné nebezpečenstvo.
