



**FIGURE SKATING CLUB ŽILINA VÁS POZÝVA NA 9. ROČNÍK  
MEDZINÁRODNÉHO KRASOKORČULIARSKÉHO SÚSTREDENIA  
V TRENČÍNE V TERMÍNE DVOCH TURNUSOV A TO:**

**15.8. - 19.8.2019 (NÁSTUP 15.8.)**

**20.8. - 24.8.2019 (NÁSTUP 19.8.)**

**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 – PRE KAŽDÚ SKUPINU:**

- **14-15 LEKCIÍ NA ĽADE V S HLAVNÝMI TRÉNERMI**
- **8 - 10 LEKCIÍ BALETNEJ A TANEČNEJ PRÍPRAVY**
- **2X 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](mailto:bpoliackova@mam.sk)**

## Referencie trénerského vedenia na oba turnusy:

**Mgr. Monika Škorničková (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 vybězí 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. Víťazka World Winter Master Games Innsbruck 2020.

**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. Spolupracuje na International Development programe v Ostrave.

**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 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 4 tréningových skupín podľa výkonnosti (1A, IB, 2, 3) a budú mať k dispozícii:

### Skupina IA, IB, II, III - tance

- Skupina IA – max. 13 korčuliarov na ľade
- Skupina IB – max 17 korčuliarov na ľade
- Skupina II-max. 20 korčuliarov 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:**

	<b>1turnus</b>	<b>II. turnus</b>	<b>oba turnusy</b>
<b>IA. Skupina (max. 13) –</b>	<b>275e</b>	<b>325e</b>	<b>600e</b>
<b>IB. Skupina (max 17) -</b>	<b>275e</b>	<b>325e</b>	<b>600e</b>
<b>II. Skupina (max 23) -</b>	<b>265e</b>	<b>315e</b>	<b>580e</b>
<b>III. Skupina - tance (5-6 párov) -</b>	<b>275e</b>	<b>325e</b>	<b>600e</b>

**Len tréningová činnosť vrátane pitného režimu:**

	<b>1turnus</b>	<b>II turnus</b>	<b>oba turnusy</b>
<b>IA</b>	<b>155e</b>	<b>180e</b>	<b>335e</b>
<b>IB</b>	<b>155e</b>	<b>180e</b>	<b>335e</b>
<b>II</b>	<b>145e</b>	<b>170e</b>	<b>315e</b>
<b>III -tance</b>	<b>155e</b>	<b>180e</b>	<b>335e</b>

**Cena pre trénerský doprovod + dozor nad deťmi (z FSC 3 členovia – podľa záujmu)  
(ubytovanie + strava): 115e/ turnus**

**Ostatné prizvané kluby: max. 2 tréneri za klub**

**Záväzné prihlášky do dátumu 30.5.2019 zasielajte prosím na adresu vedúceho pracovníka: [bpoliackova@mam.sk](mailto:bpoliackova@mam.sk). Informácie o platbe budú zaslané po obdržaní záväznej prihlášky organizátorom.**

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

**Organizačný tím**

**Všetci účastníci sa zúčastňujú na vlastné nebezpečenstvo.**

---