



**DOVOEJEME SI VÁS POZVAŤ NA 11. ROČNÍK
MEDZINÁRODNÉHO KRASOKORČUŠKRSKEHO SÚSTREDENIA
V TREŇČÍNE V DVOCH TURNUSOCH A TO:**

13.8. - 17.8.2022 (NÁSTUP 13.8.)

18.8. - 22.8.2022 (NÁSTUP 17.8.-VEČER)

**TEŠÍ SA NA VÁS TRÉNERSKÝ TÍM BIBA, MATEJ, P. MONIKA
ŠKORNIČKOVÁ, NA ĽADE A MAJO V TANEČNEJ 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
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 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 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. 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.

Tanečná a kondičná príprava: Ing. Arch. Marián Duda

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 a budú mať k dispozícii:

Skupina I, II, III, T - 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. (7e/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	II. turnus	oba turnusy
I. Skupina (max. 13) –	340e	405e	745e
II. Skupina (max 17) -	340e	405e	745e
III. Skupina (max 23) -	330e	395e	725e
T. - tance (5-6 párov) -	340e	405e	745e

Len tréningová činnosť vrátane pitného režimu:

	1turnus	II turnus	oba turnusy
I	200e	230e	430e
II	200e	230e	430e
III	190e	220e	410e
T -tance	200e	190e	430e

Cena pre trénerský doprovod + dozor nad deťmi (ubytovanie + strava): 140e/ turnus I. turnus, 175e/ turnus II.

Záväzné prihlášky do dátumu **10. 7. 2022 zasielajte prosím na:**

[Formulár bez názvu - Formuláre Google](#)

Prípadne doplňujúce informácie a otázky na adresu organizačného pracovníka: bpoliackova@mam.sk.

Informácie o platbe budú zaslané po obdržaní záväznej prihlášky organizátorom.

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.
