

**DOVOĽUJEME SI VÁS POZVAŤ NA 13. ROČNÍK
MEDZINÁRODNÉHO KRASOKORČULIARSKÉHO SÚSTREDENIA
V TRENČÍNE V DVOCH TURNUSOCH A TO:**



10.8. - 14.8.2024 (5 DNÍ)

15.8. - 18.8.2024 (4 DNÍ)

ČO SME PRE VÁS PRIPRAVILI?:

**ZAÚJÍMAVÉ TRÉNERSKÉ VEDENIE VŠETKÝCH TRÉNINGOV
NA ĽADE I OFF ICE, VŠETKY AKTIVITY V JEDNOM AREÁLY**

BALÍČEK CAMPU ZAHŔŇA – PRE KAŽDÚ SKUPINU:

- **13-15 LEKCIÍ NA ĽADE VEDENÉ 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 ZN. KOMPAVA (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 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...“

Karel Zelenka (ITA) – tréner pôsobiaci ako head coach v Miláne od r. 2008. Je technickým špecialistom v Taliansku. Ako reprezentant Talianska bol 5x majstrom ITA, účastník Zimných olympijských hier, i majstrovstiev sveta. Spolupracoval s krasokorčuliarmi ako : Daniel Grassl, Gabriele Frangipani, Elisabetta Leccardi, Alessia Tornaghi.

Bc. Bibiána Srbecká (SVK) – hlavná trénerka, Figure Skating Club Považská Bystrica, kraso Brumov-Bylnice, 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, technická špecialistka.

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 3 tréningových skupín podľa výkonnosti a budú mať k dispozícii:

Skupina I, II, III

- Skupina I – max. 15 korčuliarov na ľade
- Skupina II – max 17 korčuliarov na ľade
- Skupina III-max. 20 korčuliarov na ľade
- 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 – raňajší individuálny tréning je v cene sústredenia, poobedňajší 7e/45min.
- Individuálne tréningy budú možné aj s hlavnými trénermi na ľade – podľa dohody (ľad 8e/ 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 campu pre jednotlivé skupiny s uvedenou náplňou a ubytovaním s PP na aréne:

| | Iturnus | II. turnus | oba turnusy |
|-------------------------|---------|------------|--------------------------|
| I. Skupina (max. 15) – | 440e | 355e | 795e (9tréningových dní) |
| II. Skupina (max 17) - | 440e | 355e | 795e (9tréningových dní) |
| III. Skupina (max 23) - | 440e | 355e | 795e (9tréningových dní) |

Len tréningová činnosť vrátane pitného režimu:

| | Iturnus | II turnus | oba turnusy |
|-----|---------|-----------|-------------|
| I | 260e | 220e | 480e |
| II | 260e | 220e | 480e |
| III | 260e | 220e | 480e |

Cena pre trénerský doprovod + dozor nad deťmi (ubytovanie + strava): 180e/ turnus I. turnus, 135e/ turnus II. + extra noc medzi turnusmi 45e.

Záväzné prihlášky do dátumu **30. 6. 2024** zasielajte prosím na:

[August: 10.-18.8.2024 \(google.com\)](mailto:August: 10.-18.8.2024 (google.com))

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 striktne dodržať stanovené počty na ľade. Ďakujeme za pochopenie.

Organizačný tím

Všetci účastníci sa zúčastňujú na vlastné nebezpečenstvo.
