

# U S T A N O V E N I E

o letných športových sústredeniach v modernej gymnastike  
Slovenská republika, Bardejov

## 1. Všeobecné ustanovenie

Klub modernej gymnastiky Laser-Delta Bardejov, ktorý organizuje letné športové sústredenie (ďalej len „sústredenie“), v spolupráci so ZŠ s MŠ Pod papierňou a za podpory mesta Bardejov bude uskutočňovať tréningy, za účelom:

1. zlepšenia športových a fyzických zdatností účastníkov;
2. objavenie umeleckého potenciálu účastníkov;
3. odhalenie talentovaných a perspektívnych gymnastiek;
4. posilnenie športových vzťahov medzi športovými organizáciami;

### Miesto konania:

ZŠ s MŠ Pod Papierňou 16 A, 085 01 Bardejov

### Termín konania:

od 2. augusta do 14. augusta 2021

### Riaditeľka:

Predsedníčka KMG Laser-Delta Bardejov  
Anna Lazorová

### Osoby zodpovedajúce za svoju skupinu gymnastiek počas tréningu:

trénerky - Mgr. Jana Müllerová, Anastasiya Sakal, Sára Müllerová,  
Hajnalka Bajuszová, Bianka Reindlová

### Osoby zodpovedajúce za gymnastky počas celého pobytu na sústredení:

Mgr. Jana Müllerová, Anastasiya Sakal,

## 2. Vedenie a trénerská zostava na sústredení

Sústredenie vedie a usporadúva KMG Laser-Delta Bardejov v spolupráci so ZŠ s MŠ Pod papierňou. Prevedenie tréningov zabezpečuje hlavná trénerka KMG Laser-Delta

Bardejov a majsterka športu v

MG na Ukrajine **Anastasiya Sakal** spolu s trénerkou a hlavnou rozhodkyňou KMG Laser-Delta Bardejov **Mgr. Janou Müllerovou**. Pomocné trénerky **Bianka Reindlová, Hajnalka Bajuszová**

## 3. Účastníci sústredenia

Na sústredenie pozývame gymnastky všetkých vekových a výkonnostných kategórií bez zdravotných problémov a kontraindikácií k modernej gymnastike. Taktiež tanečníčky, krasokorčuliarky a iné športovkyne, ktoré k zlepšeniu svojho športového výkonu potrebujú gymnastickú prípravu.

#### **4. Podmienky k účasti na sústredeí**

##### **Účastníci sú povinní pri nástupe odovzdať:**

- **kópiu kartičky poistenca**
- **originál lekárske potvrdenie**, v ktorom bude uvedené, že sa dieťa môže venovať gymnastike
- **poistku** na nehody/úrazy/smrt' ( kópiu asistenčnej kartičky)
- **originál ustanovenia** podpísané zákonným zástupcom
- **originál prihlášku** na sústredeie

#### **5. Program športového sústredeia**

##### **Pobytový:**

**Nástup na sústredeie: 1.8.2021 (Nedeľa) od 16:00 do 17:00 hod**

**Začiatok sústredeia: 2.8.2021 o 8.00 hod**

**Ukončenie sústredeia: 14.8.2021**

**Tréningové dni: pondelok - sobota**

**Oddychový deň: 8.8.2021 (nedeľa), spoločný program od 8:00 do 13:00 h,  
návšteva rodičov od 13:00 do 18:00 h**

**Vystúpenie pre verejnosť: 14.8.2021 (sobota) čas sa upresní neskôr**

**Miss Gymnastics 2021 a Summer cup 2021**

**08:00 – 08:15** - ranný beh, rozcvička

**08:15 – 09:00** - raňajky

**09:00 – 12:00** - I. tréning

**12:00 – 15:00** - obed, oddych, olovrant

**15:00 – 16:30** - choreografia - balet

**16:30 – 17:00** - večera I.

**17:00 – 20:00** - II. tréning

**20:00 – 20:30** - večera II.

##### **Denný:**

**Nástup na sústredeie: 2.8.2021 (Pondelok) od 8.00 do 8.30 hod**

**Začiatok sústredeia: 2.8.2021 o 8.30hod**

**Ukončenie sústredeia: 14.8.2021**

**Tréningové dni: pondelok - piatok**

**Oddychové dni: 7. - 8. 8. 2021 (sobota a nedeľa), dieťa ostáva doma**

**Vystúpenie pre verejnosť: 14.8.2021 (sobota) čas sa upresní neskôr**

**Miss Gymnastics 2021 a Summer cup 2021**

( dieťa v ten deň trénuje od 8.30 hod)

**08:30 – 09:00** - ranný beh, rozcvička

**09:00 – 09:15** - desiata

**09:15 – 11:15** - I. tréning

**11:15 – 12:00** - choreografia - balet

**12:00 – 15:00** - obed, oddych, olovrant

**15:00 – 16:30** - II. tréning

OBSAH	1.Skupina pokročilých gymnastiek A, B a C kat. POBYTOVÉ SÚSTREDENIE	2.Skupina gymnastiek do 6 r. + nové gymnastky DENNÉ SÚSTREDENIE
Rozcvička	x	x
Strečing	x	x
Choreografia - balet	x	x
Celková telesná príprava	x	x
Špeciálna telesná príprava	x	
Prvky obtiažnosti	x	
Série tanečných krokov	x	x
Dynamické prvky s rotáciou	x	
Obtiažnosť s náčiním	x	x
Skoky, rovnováhy, rotácie	x	x
Akrobacie	x	x
Reg. opatrenie, samostatné tréningy	x	
Teoretická príprava	x	
Psychologická príprava	x	

## 6. Športové náčinie a pomôcky

Každá účastníčka je povinná mať:

- náčinie pre modernú gymnastiku : švihadlo, obruč, lopta, kužele, stuha - iba moderné gymnastky nad 6 rokov
- záťaž na nohy a na ruky – gymnastky nad 6 rokov
- podložky na jógu 2 ks (tvrdé)
- podložky na šnúry 2 ks ( mäkké )
- fitness gumu (gumená) a gymnastickú gumu (látková), kolenačky
- tenisové loptičky 1 bal.
- karimatku ( na cvičenie vonku )
- gymnastickú uniformu ( aj na obmenu ), biele ponožky na tréningy!!!
- gymnastické špičky
- čierne body na ramienka ( balet )
- hudbu pre vlastné zostavy + USB kľúč ( kde Vám trénerka hudbu nahrá )
- pomôcky na úpravu účesu !!!
- kostým na vystúpenie, gymnastický dres – možnosť zapožičania u nás bez poplatku
- prikrývku hlavy
- tenisky na beh
- športová tepláková súprava
- plavky, osuška a opaľovací krém
- prezúvky

- hygienické potreby
- civilný odev, pyžamo
- fľašu na vodu, matrac nafukovací a pod., posteľná bielizeň

## 7. Náklady na sústredenie

Náklady na ubytovanie, cestu a účasť na sústreďení nesú vysielajúce organizácie, rodičia.

**Cena sústredenia pobytového je 300 €. Cena sústredenia denného je 200 €.**

Strava podľa typu sústredenia a ubytovanie je zabezpečená v rámci ceny.

**Platba za sústredenie sa uskutočňuje vtedy, ak Vám potvrdíme prijatie prihlášky a to prevodom peňažných prostriedkov na účet klubu modernej gymnastiky Laser-Delta Bardejov alebo v hotovosti pri príchode dňa 1.8.2021 alebo 2.8.2021.**

Názov účtu: Klub modernej gymnastiky Laser-Delta Bardejov  
Stocklova 14, 085 01 Bardejov  
IBAN: SK76 7500 0000 0040 2275 1444, SWIFT: CEKOSKBX  
Názov Banky: Československá obchodná banka, a. s.

## 8. Podmienky pre podanie prihlášok

Podat' prihlášky môžete elektronicky do 25. júla 2021 na <http://sustredenie.rgclub-laser.com> alebo mailom na [kmglaser@zoznam.sk](mailto:kmglaser@zoznam.sk)

Ak organizácia podá prihlášku na účasť skupiny s minimálne 5 gymnastkami, ubytovanie a stravu doprevádzajúcej osoby hradí organizátor.

**Podaním prihlášky vyjadrujete oficiálny súhlas s článkami tohto ustanovenia.**

V ..... Dňa:.....  
Priezvisko:.....

Meno a

Podpis:.....

...