



Svaz vodáků České republiky RADA RAFTINGU SVOČR

U Pergamenky 3, PRAHA 7, 170 00
tel./fax: 266 722 223, e-mail: svocr@volny.cz

PŘÍPRAVNÉ SPORTOVNÍ RAFTOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORŮ SVOČR

FÁZE 2: SPOLEČNÉ SLALOMOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORSKÉ REPREZENTACE A VYBRANÝCH JUNIORSKÝCH POSÁDEK PŘED MS 2019 V AUSTRÁLII

Rada raftingu SVOČR Vás zve na Přípravné sportovní raftové soustředění juniorů SVOČR na slalomovém kanálu v Roudnici nad Labem. Soustředění je součástí přípravy reprezentace na MS 2019 v Austrálii a ME 2019 v Bosně a Hercegovině.

A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1) Pořadatel

Svaz vodáků ČR, z. s.

2) Technické provedení

Svaz vodáků ČR, z. s.

3) Datum konání akce

11. 4. – 13. 4. 2019

Úvodní trénink: 11.4. odpoledne, cca od 16.30 hodin (čtvrtek)

Závěrečný trénink: 13.4. odpoledne, cca do 14.30 hodin (sobota)

4) Místo akce

Hlavní tréninky: USD Roudnice nad Labem

Ubytování: **Sport hotel BK Pod Lipou**; Pod Lipou 15, Vědomice, Roudnice nad Labem, web:

<http://www.sporthotelbk.cz/home>

Stravování: **Pizzeria Pod Lipou**; Pod Lipou 298, Vědomice, Roudnice nad Labem; web:

<https://www.podlipou.cz/src/cs/index.php>

Doplňkové aktivity: tělocvična a sauna **Sport hotel BK Pod Lipou**; Pod Lipou 15, Vědomice, Roudnice nad Labem; web: <http://www.sporthotelbk.cz/home>

5) Přihlášky

Ideálně obratem, nejdéle do 30. 3. 2019

Na adresu vratislav.sembera@lsg.cz;

Telefon 777 022 810

6) Cena

Zásadní část nákladů hradí účastníkům svaz. Nutná spoluúčast za účastníka je odhadnuta **na cca 750,- Kč / osoba**. Trenéři bez doplatku (1 trenér na klub). **Reprezentantům, kteří doloží platnou zdravotní prohlídku, bude odečteno od platby 250,- Kč** (viz rozhodnutí Rady, jaro 2018).

V ceně je ubytování, celodenní strava (*počínaje čtvrtěční večeří*), pronájem kanálu, potřebný materiál a pronájem prostor pro doplňkové aktivity (sauna, tělocvična).

7) Vybíraná částka (**Pozor!!! Stále platná novinka!!!**)

Vybíraná částka bude **1250,- Kč / sportovce**. Částka se vybere při úvodní poradě ve čtvrtek večer. **Částka obsahuje vratnou zálohu 500,- Kč na pokuty za porušení pravidel soustředění.**

8) Ceník pokut (Pozor!!!)

Závažné narušení časového programu - 100,- Kč

Porušení pravidel životosprávy sportovce – 500,- Kč

Při vyčerpání kreditu sportovec opustí soustředění (na vlastní náklady). ☺

O udělení pokuty rozhoduje trenérská rada soustředění.

9) Standardy

Ubytování: hotelového typu

Stravování: 3 x denně (snídaně, oběd, večeře). Stravování v přílehlém penzionu.

Doprava: na vlastní náklady (náklady klubu).

B. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

1) Podmínky účasti a věkové kategorie

- Akce je organizována pro kategorii juniorů a juniorek v roce 2019.
- **Akce je prioritně zaměřená na KOMPLETNÍ POSÁDKY!!!!**
- V případě problémů s úplností posádek je možná účast i starších ročníků.

2) Zahájení a ukončení soustředění

Začátek: soustředění začne odpoledním tréninkem ve čtvrtek, 16.30 hodin

Ukončení: v sobotu po odpoledním tréninku (cca v 16 hodin)

3) Náplň soustředění

- Voda 2 x denně, časy budou upřesněny
- Kondiční tréninky v tělocvičně a posilovně (1 x denně)
- Relaxační cvičení (1 x denně)
- Sauna (1 x za soustředění)

4) Bezpečnostní předpisy

- Za účastníky akce ručí vysílající klub.
- Na každých 4 – 6 sportovců doporučujeme jednoho vedoucího (starší 18 let), který nemusí být trenérem

5) Zvláštní upozornění

Jedná se o svazové soustředění MLÁDEŽE, proto prosím upozorněte své svěřence, že **alkohol je pro sportovce na takové akci nepřipustný** – kromě toho, že devastuje osobnosti, také znevažuje náš sport.

Viz také body A7 a A8 těchto propozic.

Personálu (vedení, trenéři) se to tradičně netýká, ale i zde prosím o kontrolovanou zřízenost...

6) Organizační tým

Garant za RR SVOČR: Vratislav Šembera

Trenéři voda: Milan Znamenáček, Vratislav Šembera, trenéři z klubů

Tréninkový plán, kondiční průprava: Jan Bergi Řehák

Relaxace, protažení: Jan Bergi Řehák

Provozní záležitosti: Vratislav Šembera

Hospodaření: Hana Heralová, Vratislav Šembera

Za organizační tým a Radu raftingu SVOČR zvou:

Vratislav Šembera, Jan Bergi Řehák