



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

*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 2021 v Číně.*

Upozornění: SOUSTŘEDĚNÍ SE MOHOU ÚČASTNIT POUZE OSOBY, KTERÉ NEVYKAZUJÍ JAKÉKOLIV PŘÍZNAKY ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ (ZVÝŠENÁ TEPLOTA, BOLESTI SVALŮ, KAŠEL, APOD.) A ZÁROVEŇ NEBYLY V PŘEDCHOZÍCH DVOU TÝDNECH VE STYKU S OSOBOU POZITIVNÍ NA COVID-19

A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1) Pořadatel

Svaz vodáků ČR, z. s.

2) Technické provedení

Svaz vodáků ČR, z. s.

3) Datum konání akce

15. – 18. 10. 2020

Úvodní trénink: 15.10. odpoledne, cca od 16.30 hodin (čtvrtek)

Závěrečný trénink: 18.10. odpoledne, cca do 14.30 hodin (neděle)

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 11. 10. 2020**

Na adresu vratislav.sembera@lsg.cz;

Telefon 777 022 810

6) Cena

Zásadní (či plnou) část nákladů hradí účastníkům svaz.

Spoluúčast sportovce:

U 19 – bez spoluúčasti,

U 23 - 650,- Kč / osoba.

Trenéři bez doplatku (1 trenér na klub).

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

7) Pokuty za porušení pravidel (Pozor!!! Stále platná novinka!!!)

Za porušení pravidel soustředění může být sportovci uložena pokuta.

8) Ceník pokut

Závažné narušení časového programu - 100,- Kč

Porušení pravidel životosprávy sportovce – 500,- Kč

Při opakovaném či závažném porušení pravidel 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 2020.
- 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 neděli 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** – krom 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 zve:

Vratislav Šembera