



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 1: SPOLEČNÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORSKÉ REPREZENTACE A OSTATNÍCH JUNIORSKÝCH POSÁDEK PŘED ME 2016

*Rada raftingu SVOČR a RK Gymnázium Letohrad ve spolupráci s KV V.O.R. Rajhrad Vás
zvou na Přípravné sportovní raftové soustředění juniorů SVOČR na slalomovém kanálu
v Roudnici nad Labem.*

A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1) Pořadatel

Svaz vodáků ČR, o. s.

2) Technické provedení

RK Gymnázium Letohrad, klub 222 ve spolupráci s KV V.O.R. Rajhrad, klub 223

3) Datum konání akce

13.4. – 16.4. 2016

Úvodní trénink: 13.4. odpoledne (středa)

Závěrečný trénink: 16.4. odpoledne (sobota)

4) Místo akce

Hlavní tréninky: USD Roudnice nad Labem

Ubytování a doplňkové aktivity: **Sport hotel BK Pod Lipou**; Pod Lipou 15, Vědomice,

Roudnice nad Labem; web: <http://www.sporthotelbk.cz/home>

5) Přihlášky

Ideálně do 21. 3. 2016

Na adresu vratislav.sembera@lsg.cz;

Telefon 777 022 810.

6) Cena

I letos **zásadní část nákladů hradí účastníkům svaz**. Nutná spoluúčast za účastníka je odhadnuta **na cca 1200,- Kč / osoba**. Trenéři bez doplatku.

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

7) 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 2016.
- V případě problémů s úplností posádek je možná účast i starších ročníků (cca 1992, 1991 atd.)

2) Zahájení a ukončení soustředění

Začátek: soustředění začne odpoledním tréninkem ve středu od 13. hodin.

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

3) Náplň soustředění

- Voda 2 x denně 9.30 – 11.30, cca 14.00 – 16.00 (Pozor: úvodní trénink ve středu proběhne od 13 do 16 hodin)
- Kondiční tréninky v tělocvičně a posilovně
- Relaxační cvičení a sauna

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

6) Organizační tým

Garant za RR SVoČR: Vratislav Šembera

Provozní záležitosti: Jaroslav Šedo

Tréninkový plán, kondiční průprava: Jan Bergi Řehák

Trenéři: z klubů

Relaxace, protažení:

Hospodaření:

Za organizační tým a Radu raftingu SVoČR zve: **Vratislav Šembera**