



SVAZ VODÁKŮ ČESKÉ REPUBLIKY

UNION OF BOATERS OF CZECH REPUBLIC

RADA RAFTINGU SVOČR

U Pergamenky 3, PRAHA 7, 170 00

tel./fax: 266 722 223, e-mail: svoctr@svoctr.cz

PŘÍPRAVNÉ SPORTOVNÍ RAFTOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORŮ SVOČR

FÁZE 2: SPOLEČNÉ SLALOMOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORSKÉ REPREZENTACE A KLUBOVÝCH 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.

A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1) Pořadatel

Svaz vodáků ČR, z. s.

2) Technické provedení

Svaz vodáků ČR, z. s. - SCM

3) Datum konání akce

28. září – 30. září 2023

Úvodní trénink: 28.9. **dopoledne**, cca od 10.00 do 13 hodin (čtvrtek)

Závěrečný trénink: 30.9. **odpoledne**, cca do 15.30 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: F.A. Pod Lipou s.r.o., Pod Lipou 297, 41301 Vědomice, Roudnice nad Labem; web:

<https://www.hotelsportlipa.cz/cs/kontakt/>

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 však **do 17. 9. 2023**

Na adresu vratislav.sembera@lsg.cz;

Telefon 777 022 810

6) Cena

Část nákladů hradí účastníkům svaz.

Spoluúčast sportovce:

U19, U23 členové reprezentačního družstva 2023: symbolických 450,- Kč / osoba a pobyt

U19, U23 ostatní sportovci: 900,- Kč / osoba a pobyt.

Předpokládáme, že sportovcům může na spoluúčast přispět mateřský klub.

Trenéři bez doplatku (1 trenér na klub).

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

7) Pokuty za porušení pravidel

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 2023.
- Akce je prioritně zaměřena na KOMPLETNÍ POSÁDKY.
- V případě problémů s úplností posádek je možná účast i starších ročníků.
- **V rámci soustředění bude ustanovena tréninková skupina začínajících vodáků** (příležitost přivést i nové sportovce)!!!

2) Zahájení a ukončení soustředění

Začátek: soustředění začne **DOPOLEDNÍM** tréninkem v pátek, 10.00 hodin

Ukončení: v neděli po odpoledním tréninku (cca v 15 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) Materiál

- **Podstatnou částí náplně tréninků bude také trénink na R2 – Baraky. Proto prosím, kluby, aby kromě raftů si přivezly i tyto lodě.**

5) Bezpečnostní předpisy

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

6) 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.

7) Organizační tým

Garant za RR SVoČR: **Vratislav Šembera**

Trenéři voda: **Milan Znamenáček, Vratislav Šembera, Anna Kašparová** a trenéři z klubů

Tréninkový plán, kondiční příprava: **Jan Bergi Řehák**

Relaxace, protažení: Anna Kašparová

Provozní záležitosti: Vratislav Šembera

Hospodaření: Hana Heralová, Vratislav Šembera

Za organizační tým SCM a Radu raftingu SVoČR zve:

Vratislav Šembera, v.r.