

Milé akvabelky, akvabeláci, vedoucí klubů,

sekce synchronizovaného plavání ve spolupráci s komisí trenérsko-metodickou si pro vás připravila pokračování podzimních akcí. Tentokrát jsme pro vás připravily kemp zaměřený na AKROBACII pro týmové a případně párové sestavy. Vzhledem ke specifiku akrobacie a zajištění bezpečnosti na bazéně i v tělocvičně po celou dobu kempu jsme nuceni kemp omezit na 20 dětí. Rády bychom tedy kluby poprosily o důsledný výběr dvojice z každého klubu, která by se ráda této akce zúčastnila, a to v kategoriích U12 a Youth 13-14 let. Mělo by se jednat o hlavní skokany v týmových sestavách, kteří se nebojí skoků a přijmou s nadšením tuto skokanskou výzvu. V případě, že se kapacita zcela nenaplní, budeme doplňovat zájemce z rezerv, které si kluby navrhnou.

Zároveň budeme moci ve stejném termínu využít zbývajících kapacit bazénu a nabídnout vám ještě jeden (a opravdu již poslední) kemp pro Žákyně a Žáky 7-12 let.

Budeme moc rády, když této možnosti opět využijete v tak velkém počtu, jako jste projevíli zájem o předchozí kempy.

Kdy: 7. 10. 2023 Praha – bazén SK Slavia, Vladivostocká 10, Praha 10

**Pro koho: Kemp Akrobacie - všechny holky a kluci ve věku 11-14 let
(kategorie U12 a Youth 13-14 let)**

Kemp Žákyň/Žáků - všechny holky a kluci ve věku 7-12 let

Kapacita: Kemp Akrobacie – 20 závodníků

Kemp Žákyň/Žáků – 30 závodníků

Náplň kempů: Na kempu Akrobacie se budeme věnovat nácviku skoků a balančních typů akrobacie, tedy zejména akrobacii A, B a P. Na kempu Žákyň a Žáků budeme zábavnou formou pracovat na kondici, synchro technických dovednostech, nácviku poloh pro figury, pilates, protahování ale i posilování

Váš trenérský tým: Hana Novotná - sekce skoků,
Oleksandra Yermaková - akrobacie a Alžběta Lukášová
a Eliška Skácalová - Žákyně/Žáci Úprava programu
a personálního obsazení trenérů vyhrazena.

Finanční spoluúčast: kemp Akrobacie 600,-Kč/osoba
kemp Žákyň 300,-Kč/osoba

Program dne:

9:30–10:00 prezence

10:00–14:00 bazén

Poznámka: mezi 11:45–12:15 proběhne
cca 20 minut pauza na svačinu
(účastníci si přinesou vlastní),
oběd nebude zajištěn.

Budeme se na vás těšit!

Již teď se můžete přihlašovat na:
Renata.kozena@czechswimming.cz



**ČESKÝ SVAZ
PLAVECKÝCH SPORTŮ**

