 **Pozvánka**

**na sústredenie RGCTM ročníky 2009 – 2013**

**Miesto:** Gymnastická telocvičňa Detva

**Termín:** 5. – 9.12.2022

**Cestovné:** na náklady SGF pretekárky zaradené v RGCTM a ich osobní tréneri

**Stravovanie:** na náklady SGF pretekárky zaradené v RGCTM a ich osobní tréneri

**Ubytovanie:** na náklady SGF pretekárky zaradené v RGCTM a ich osobní tréneri

Členky RGCTM budú ubytované v ubytovni v telocvični, nečlenky môžu byť ubytované v telocvični do naplnenia kapacity.

Pretekárky, nezaradené v RGCTM a ich tréneri sú na náklady klubom

**Vedúci kempu:** Zuzana Ostrihoňová, Anna Bullová

**Koordinátor:** Katarína Krekáňová

**Cieľ:** Jednotná príprava mladých gymnastiek

**Úlohy:** 1. základná akrobatická príprava

2. ukážky nácviku cvičebných tvarov cez prípravné cvičenia

 3. štruktúra tréningovej jednotky

 4. vzdelávanie trénerov

**Pozvané pretekárky a trénerky:**

1. Z každého RGCTM štyri najlepšie pretekárky
2. Pretekárky ročník nar. 2009 – 2013 zaradené v RGCTM na rok 2022
3. Tréneri RGCTM

**Pozvané trénerky z klubov bez RGCTM:**

* Bratislava - N.Miklošová, Z.Zvalová
* Šamorín - J.Korenačková
* Poprad - V.Laskovičová
* Prievidza - D.Strmenská, B.Bohňová,
* Žilina - B.Plešivčáková, S.Danajová
* Trenčín - K.Pavličková, H.Jánošíková,
* Handlová - L.Gazdíková
* L.Mikuláš - A.Žídeková,

***Po dohode s vedúcou sústredenia je možnosť účasti 1 – 2 pretekárok***

**Pondelok 5.12.2022**  - príchod do 14:30, zraz v gymnastickej telocvični

**Piatok 9.12.2022** - ukončenie 13:00

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Program** | **Dátum** | **1. fáza** | **2. fáza** |
| Pondelok | 5.12.2022 | ­x | 15:00 – 18:00 |
| Utorok | 6.12.2022 | 09:00 – 11:30 | 15:00 – 18:00  |
| Streda | 7.12.2022 | 09:00 – 11:30 | 15:00 – 18:00 |
| Štvrtok | 8.12.2022 | 09:00 – 11:30 | 15:00 – 18:00 |
| Piatok | 9.12.2022 | 09:00 – 13:00 | x |

**Prines si so sebou:** kompletnú tréningovú výstroj, **preukaz poistenca**

**Poznámka:** Svoju účasť potvrď do 1**.12.2022** na zbynovcova@sgf.sk a na katarina.e@azet.sk

 Účasť prosím potvrdiť, ako trénerov, tak aj dievčatá.

**Tešíme sa na stretnutie a zostávame s pozdravom**

 Katarína Krekáňová

 koordinátorka sústredenia