

+ RV1 a RV2 +  
Prizvané pretekárky  
+ +

NAŠE ČÍSLO: MG/01/2023

VYBAVUJE: Silvia Ruščinová, [rusicinova@sgf.sk](mailto:rusicinova@sgf.sk)

BRATISLAVA: 21.08.2023

## Vec: **POZVÁNKA – SÚSTREDENIE RV1 A RV2**

Sekcia modernej gymnastiky organizuje sústredenie RV1 a RV2.

**Termín:** 28.08 - 01.09.2023  
**Miesto:** Nitra (športová hala Olympia)  
**Ubytovanie:** Hotel PKO  
**Strava:** Raňajky a večera PKO, obed reštaurácia Flash

**Pozvaní:**

**Tréneri:** účasť na náklady SGF podľa ekonomických smerníc SGF:

1. Ella Kekercheni (RV 1) (uvbytovanie, strava, odmena)
2. Sýkorová Frederika (asistentka RV1) (strava, odmena)
3. Anna Nesterova (RV 2) (strava, odmena)
4. Aliaksandra Chasun (asistentka RV2) (strava, odmena)

**Reprezentačný výber RV1** (ubytovanie, strava a doprava na náklady gymnastky alebo klubu)

1. Cillingová Nina
2. Ivanová Veronika
3. Vrábelová Vivien
4. Babčaníková Sofia
5. Horníková Dominika
6. Mikloši Sophia Izabella
7. Grimshaw Ema
8. Vinczeova Lenna
9. Hyatt Liliana Mae
10. Žiakova Timea
11. Vlačilová Ema

**Reprezentačný výber RV2** (ubytovanie, strava a doprava na náklady gymnastky alebo klubu)

1. Falisová Glória
2. Kováčová Karolína
3. Luknárová Zoe Mária
4. Grambličková Diana
5. Havalďová Ema
6. Hullová Lujza
7. Rumanová Lujza
8. Filipeková Ema
9. Krnáčová Adela
10. Némětová Kristina

11. Košecová Diana  
**Prizvané pretekárky** (na vlastné náklady)
1. Skacanová Salome
  2. Mancová Nina
  3. Máziková Dominika

**PROGRAM:**

Dátum	Čas	Náplň
28.8.2023	9:00 - 12:30 Olympia	<b>Spoločné rozcvičenie (v priestore)</b> 9.00-10.00 - Balet. <b>Príprava spoločnej skladby</b> stuhy Výmeny po 10 krát. CRR,CC Posilňovanie Strečing
	14:30 - 18:00 Olympia	<b>Spoločné rozcvičenie (v priestore)</b> Rozcvička, švihy, šnúry. Lopy RV2/ Obruče RV1 Výmeny po 10 krát. CRR, CC Posilňovanie Strečing
29.8.2023	9:00 - 12:30 Olympia	<b>Behanie</b> <b>Spoločné rozcvičenie (priestor)</b> 9.0 -10.00 - Rozcvička, ťahanie šnúry, švihy. <b>Zostavy spoločnej skladby</b> LopyRV2/ Obruče RV1 Výmeny po 10 krát. CRR, CC, Lopta/ obruc rizík 2-3 varianty Posilovanie
	14:30 - 18:00 Olympia	Balet na zemi. Baletné skoky Riziká so stuhami 2-3 varianty Výmeny po 10 krát. CRR, CC Posilňovanie Strečing
30.8.2023	9:00 - 13:00 Olympia	<b>Tanečná príprava</b> Prvky so stuhou <b>Časti zostáv spoločnej skladby so stuhou</b> Výmeny po 5 krát. Skoky so švihadlom 2 krát po 2.30 na hudbu. Strečing.
	14:30 - 18:00 Olympia	Balet. Ťahanie šnúry lopta prvky + základny manipulácii

		<i>Strečing</i> <i>Balans</i>
31.8.2023	9:00 - 13:00 Olympia	<i>Balet.</i> <i>Výmeny po 5 krát, riziko lopty.</i> <i>Časti zostáv spoločnej skladby so stuhou</i> <i>Skoky so švihadlom 2 krát po 2.30 na hudbu.</i> <i>Strečing.</i> <i>Regenerácia</i> 15:00 – 18:00 <i>Cvičenie na koordináciu</i> <i>Strečing.</i>
1.9.2023	9:00 - 13:00 Olympia	<b><i>Tanečná príprava</i></b> <i>Prvky so stuhou</i> <b><i>Časti zostáv spoločnej skladby so stuhou</i></b> <i>Výmeny po 5 krát.</i> <i>Skoky so švihadlom 2 krát po 2.30 na hudbu.</i> <i>Strečing.</i>
	14:30 - 18:00 Olympia	<i>Rozcvička</i> <i>Stuha RV2/ Kužele RV1 časti po 5 krát (2krát bez hudby, 3krát na hudbu)</i> <i>Ukázať nacvičené časti zostáv</i> <i>Kontrolný tréning</i>

**Cieľ sústredenia pre RV1:** Spolupráca v spoločných skladbách (práca zameraná k príprave na ME SS 2025 (5 obručí a 5 párov kužel).

**Cieľ sústredenia pre RV2:** Spolupráca v spoločných skladbách (práca zameraná k príprave na ME SS 2027 (5 lôpt a 5 stúh).

**Záverečné upozornenia:** *POZOR na techniku tela pri vyhodení náčinia – pri vyhodení chytiť napnutou pažou.*  
*POZOR na riziko*  
*POZOR na chytanie lopty jednou rukou*  
*POZOR na spevnenie a napätie celého tela, švihy začíname cez battement tendu s napnutou špičkou*  
*POZOR vysoké vyhodenie náčinia začínať s predpaženou pažou*

Svoju účasť žiadame potvrdiť najneskôr **do 10.8.2023**  
na adresu: [annanester\\_83@mail.ru](mailto:annanester_83@mail.ru) a v kópii na Se SGF

Nitra 1.08.2023

Ella Kekercheni a Anna Nesterova  
Trenerky RV1 a RV 2