Seminár

Gymnastiky pre všetkých

Sekcia gymnastiky pre všetkých SGF Vás srdečne pozýva na tradičný seminár – na stretnutie všetkých trénerov a rozhodcov. Obsahom budú rôzne témy a aktivity, ktoré patria do činnosti klubov so sekciou gymnastiky pre všetkých.

Dátum: **10.-12. február 2023**

Miesto: Tatranské Matliare
web: **https://www.sorea.sk/vysoke-tatry/hotel-sorea-hutnik-i/**

Ubytovanie: **REZERVÁCIA UBYTOVANIA - samostatne**
VÝLUČNE e-mailom: hutnik@sorea.sk
Heslo: Seminár SGF
Spätné potvrdenie rezervácie elektronicky (do mailu).

Údaje potrebné k rezervácii:
1. každá dospelá osoba, ktorá požaduje ubytovanie → meno + priezvisko
2. telefonický kontakt objednávateľa
3. deti do 14,99r. → meno + priezvisko a dátum narodenia
V cene ubytovania je vstup do bazéna, fitness, stolný tenis, parkovanie v areáli hotela, wifi pripojenie na internet
Hotel je vzdialený cca 4 km od Tatranskej Lomnice

cenová ponuka je v prílohe pozvánky

Stravovanie: Objednanie konkrétnych služieb - stravovania (raňajky, obedy, večere)
VÝLUČNE e-mailom: hutnik@sorea.sk
Nie je možné dokúpenie stravovania na mieste.
Hotel sa nachádza 4 km od centra, v blízkosti nie sú žiadne reštauračné zariadenia.
Uzatvorenie nahlášok rezervácií do 05.02.2023

Účastnícky poplatok: členovia SGF **30,-€**
nečlenovia SGF: **50,-€**
Prihláseným účastníkom bude umožnená platba v hotovosti alebo vystavená faktúra na klub, prípadne na adresu uvedenú v prihláške.

Termín prihlášky: ***do 31.01.2023***
link na prihlásenie: Prihláška na Seminár Gymnastiky pre všetkých

Doprava: individuálne

Program: Program je predbežný, zmeny ešte môžu nastať v poradí jednotlivých prednášok z dôvodu časovej dostupnosti prednášateľov.

PROGRAM

10.2.2023, piatok	
Od 16:00	Príchod účastníkov seminára
18:00 - 19:00	Otvorenie seminára, organizačné pokyny Vyhodnotenie roku 2022
19:00 - 20:00	Večera pre tých, ktorí si objednali.

11.2.2023, sobota	
09:00 – 09:45	Monika Šišková, prezidentka SGF - príhovor
09:45 - 10:45	Laura Koštialová, predsedníčka GpV- Plán sekcie GpV 2023, plnenie 3 súťaží, systém Elevien
10:45 – 11:00	Prestávka
11:00 – 13:00	Martin Sák - Nácvik párovej akrobacie
13:00 - 13:30	Obed
13:30 – 15:00	Zusková Klaudia - Gymnastika pre radosť - motivácia v športovom tréningu
15:00 – 15:15	Prestávka
15:15 - 16:45	Martin Sák - Nácvik skupinových akrobatických prvkov a pyramíd
16:45 - 17:00	Prestávka
17:00 - 18:00	Petra Tomková - Využite aerobikových krokov a väzieb v choreografiách gymnastických športov
18:00 - 18:10	Prestávka
18:10 - 19:20	Petra Tomková - Význam naťahovacích a uvoľňovacích cvičení v tréningovom procese
19:30 - 20:00	Večera
20:00	Spoločenské aktivity

12.1.2023, nedeľa	
08:30 – 09:30	Marcel Čurgali - Výživa v rekreačnom a výkonnostnom športe
09:30- 09:45	prestávka
09:45– 11:45	Michal Barbier - Cvičenie s vlastnou váhou (kalistenika)
11:45 - 12:00	prestávka
12:00 – 14:00	Michal Barbier - Stojka. Prípravné cvičenia na stojku metodika od základných výdrží až po stojku bez opory v priestore
14:15	Obed a odchod domov

Vedúca seminára: Laura Koštialová, predsedníčka sekcie GpV SGF
kostialova@sgf.sk, 0905 419 042

Administrácia seminára: Mária Andrejkovičová, koordinátorka sekcie ŠA a GpV SGF
andrejkovicova@sgf.sk, 0905662767

Poznámka: Seminárom si tréneri môžu predĺžiť platnosť svojej trénerskej licencie.
Na predĺženie licencie je potrebné absolvovať seminár v plnom rozsahu.
Prineste si so sebou trénerské knižky.

SEMINÁR SLOVENSKÁ GYMNSTATICKÁ FEDERÁCIA
10.02. – 12.02.2023

CENOVÁ PONUKA od 2 prenocovaní			
Hotel * SOREA HUTNÍK I.**			
UBYTOVANIE + bufetová polpenzia			
Dospelá osoba v plne obsadenej dvojposteľovej izbe	ubytovanie + polpenzia	**2 noci**	**120,00 €**
Dospelá osoba sama v dvojposteľovej izbe	ubytovanie + polpenzia	**2 noci**	**134,00 €**
Dospelá osoba na prístelke	ubytovanie + polpenzia	**2 noci**	**96,00 €**
Dieťa 3 – 14,99r. na pevnom lôžku	ubytovanie + polpenzia	**2 noci**	**84,00 €**
Dieťa 3 – 14,99r. na prístelke	ubytovanie + polpenzia	**2 noci**	**54,00 €**
Miestna daň z ubytovania	dospelá osoba	**2 noci**	**4,00 €**
3 chodové servírované menu bez nápoja	Obed dospelá osoba	deň	**7,80 €**
3 chodové servírované menu bez nápoja	Obed dieťa 3 – 14,99r.	deň	**6,20 €**
Ubytovanie v deň príchodu možné po 14:00	**Prvá služba: večera 17:30 – 20:00**		
Odubytovanie v deň odchodu do 10:00	**Posledná služba: raňajky 07:00 – 10:00**		

CENOVÁ PONUKA na 1 NOC			
Hotel * SOREA HUTNÍK I.**			
UBYTOVANIE			
Dospelá osoba v plne obsadenej dvojposteľovej izbe	ubytovanie	**1 noc**	**51,50 €**
Dospelá osoba sama v dvojposteľovej izbe	ubytovanie	**1 noc**	**77,00 €**
Prístelka	ubytovanie	**1 noc**	**21,00 €**
Miestna daň z ubytovania	dospelá osoba	**1 noc**	**2,00 €**
Večera bufetová bez nápoja	dospelá osoba	deň	**9,00 €**
Raňajky bufetové	dospelá osoba	deň	**4,60 €**
OBED - 3 chodové servírované menu bez nápoja	dospelá osoba	deň	**7,80 €**
Večera bufetová bez nápoja	dieťa 3 – 14,99r.	deň	**7,20 €**
Raňajky bufetové	dieťa 3 – 14,99r.	deň	**3,70 €**
OBED 3 chodové servírované menu bez nápoja	dieťa 3 – 14,99r.	deň	**6,20 €**
Ubytovanie v deň príchodu možné po 14:00			
Odubytovanie v deň odchodu do 10:00			

BONUSY pre ubytovaných hostí:

→ Využitie hotelového plaveckého bazénu počas prevádzkových hodín
→ Parkovanie (nestrážené) pred hotelom zdarma
→ WiFi pripojenie v celom hoteli zdarma