



MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLA KRASOBRUSLENÍ OSTRAVA 2020 INTERNATIONAL FIGURE SKATING SUMMER SCHOOL OSTRAVA 2020

XXII. ročník, Místo konání: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, www.skateostrava.eu, szidek@skateostrava.eu
XXII. years, Venue: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, www.skateostrava.eu, szidek@skateostrava.eu

- Termín konání:** I. cyklus: 20. 7. - 25. 7. 2020
II. cyklus: 27. 7. - 01. 8. 2020
- Místo konání:** OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, 700 30 Ostrava-Zábřeh
<http://www.arena-vitkovice.cz/ostravar-arena/>
- Ubytování:**
- 1) **HOTEL PULS ***** (součástí OSTRAVAR ARÉNY, se snídaní)
**(OBSAZOVÁNÍ HOTELU PRIORITYNĚ PRO ÚČASTNÍKY
A TRENÉRY S POBYTEM NA 2 TÝDNY, BEZ DALŠÍHO
DOPROVODU)**
 - 2) **Clarion Congress Hotel ****** (naproti areálu OSTRAVAR ARÉNY, se
snídaní)
Zkrácená 2703, 700 30 Ostrava-Zábřeh
(dvoulůžkové pokoje, třílůžkové výjimečně),
<http://www.clarioncongresshotelostrava.com/cs>
- Veškerá ubytovací zařízení mají k dispozici Wi-Fi.

- Organizační vedoucí a trenér:** Stanislav Židek
- Hostující zahraniční trenér:** Vladimír Dvojníkov
Technika bruslení: Matěj Novák

Realizační tým zkušených odborníků

- Pohybová, taneční příprava: Libor Hlaváček (jako host pak Patrick Ulmann),
Kondiční a gymnastická příprava: Alena Coufalová
Fyzioterapeuti: kolektiv
Masáže: Bernard Baránek
Zdravotní zabezpečení: RZP – RESCUE Ostrava

-
- Cena:**
- Skupina A = 5.200,- Kč (pouze tréninková činnost)**
- 10.500,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Hotelu PULS, obědy + večeře
v Atletické hale)
12.000,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Clarion CH, obědy + večeře
v Atletické hale)
(senioři a top junioři)
- Skupina B = 4.150,- Kč (pouze tréninková činnost)**
- 9.500,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Hotelu PULS, obědy + večeře
v Atletické hale)
11.000,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Clarion CH, obědy + večeře
v Atletické hale)
(junioři + žáci, top mladší žáci)



MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLA KRASOBRUSLENÍ OSTRAVA 2020 INTERNATIONAL FIGURE SKATING SUMMER SCHOOL OSTRAVA 2020

XXII. ročník, Místo konání: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, www.skateostrava.eu, szidek@skateostrava.eu
XXII. years, Venue: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, www.skateostrava.eu, szidek@skateostrava.eu

Skupina C = 3.550,- Kč (pouze tréninková činnost)

8.900,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Hotelu PULS, obědy + večeře v Atletické hale)

10.400,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Clarion CH, obědy + večeře v Atletické hale)

(nejmladší žáci, nováčci a mladší)

Cena pro trenéry, doprovod: 3.900,- Kč ubytování v Hotelu PULS + snídaně (***) – v 1/2 pokoji
5.400,- Kč ubytování v Clarion CH + snídaně (****) – v 1/2 pokoji

720,- Kč obědy **nebo** večeře v 1 cyklu / 1 os.

Obědy zajišťovány na celý cyklus, ne na jednotlivé dny (možnost menu v Hotelu PULS).

VEŠKERÉ UVEDENÉ CENY JSOU ZA 1 TRÉNINKOVÝ CYKLUS.

V ceně soustředění je zahrnuto:

1) Skupina A

- 2 - 3x denně ledová plocha (dle rozpisu)
- denně společná technika bruslení a elementů v dopoledním bloku
- trénink na suchu zaměřený především na pohybovou a taneční přípravu, dále gymnastika, tonizační a strečinková cvičení (masáž dle potřeby v ceně)
- pro případ ubytování (vždy od ne do so – 6 nocí), plná penze (platí pouze pro objednané)

2) Skupina B + C

- v průměru 2x denně ledová plocha (skupina B ve dvou dnech 3x, skupina C – jednou 3x)
- denně společná technika bruslení a elementů v dopoledním bloku
- trénink na suchu obdobný v rozsahu skupiny A, stejně tak i možnost masáže v ceně
- ubytování, plná penze (viz podmínky skupina A)

Příjezd, odjezd všech účastníků a skupin:

- příjezd – vždy v neděli před zahájením tréninkového cyklu od pondělí (pouze pro ubytované)
- podrobný časový rozpis bude zaslán přihlášeným účastníkům v dostatečném předstihu
- odjezd – v sobotu, po ukončení tréninků příslušné skupiny v daném cyklu (pro ubytované vč. celodenního stravování se zahajuje večeří v neděli a končí obědem v sobotu)

Organizační pokyny:

- **upozorňujeme, že nejsou zahrnuty náklady na vlastního trenéra (lekcovné a další výlohy)**
- pro účastníky v obou cyklech, **je nezbytné uhradit ubytování ze soboty na neděli** (tzn. navýšit platbu o 650,- Kč pro Hotel PULS a 900,- Kč pro Clarion CH!!!)
- **v případě neúčasti vlastního trenéra daného závodníka, je nutno domluvit předem s vedoucím letní školy (uvést rovněž v mailu přihlášky)**



MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLA KRASOBRUSLENÍ OSTRAVA 2020 INTERNATIONAL FIGURE SKATING SUMMER SCHOOL OSTRAVA 2020

XXII. ročník, Místo konání: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, www.skateostrava.eu, szidek@skateostrava.eu
XXII. years, Venue: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, www.skateostrava.eu, szidek@skateostrava.eu

Přihlášky:

- **zasílejte na formuláři elektronicky nejpozději do 24. 4. 2020 na adresu:**
szidek@skateostrava.eu
(v kopii na stepanka.vyskocilova@gmail.com)

Vzhledem k omezenému počtu sportovců ve skupinách, bude případné zařazení účastníka probíhat dle data přijetí přihlášek.

V přihláškách uvádějte z důvodu identifikace bankovních plateb jméno závodníka i datum narození!

- **platbu proveďte nejpozději do 29. 5. 2020 (veškeré bankovní poplatky hradí plátce!)**

- pro účastníky z ČR

ČSOB, a. s., pobočka Ostrava, Hollarova 5

Číslo účtu: 376 233 013 / 0300, variabilní symbol: datum narození (v textu uvést jméno účastníka)

- pro účastníky ze Slovenska a jiných států (hradí se v CZK ve stanovené výši)

IBAN: CZ38 0300 0000 0003 7623 3013

SWIFT: CEKOCZPP

ČSOB a.s., Ostrava

CZECH REPUBLIC

Stanislav Židek, Zámecká 104 / 8, 733 01 KARVINÁ

Platby hotově lze provést **zcela výjimečně** po dohodě s vedoucím akce u ekonomky MLŠ nejpozději před zahájením akce.

Kontakt na vedoucího akce:

Ing. Stanislav Židek

Mobil: +420 603 211 675

E-mail: szidek@skateostrava.eu

Zdravotní pojištění:

Účastníci přihlášením na tuto akci berou na vědomí, že v ceně není zahrnuto pojištění a pořadatel nezodpovídá za možná zranění. Každý účastník **musí** s sebou mít zdravotní pojištění uzavřené u některé z pojišťoven, které je platné na území ČR.

Účast na této akci je na vlastní nebezpečí.