



# XXI. MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLA KRASOBRUSLENÍ OSTRAVA 2019 INTERNATIONAL FIGURE SKATING SUMMER SCHOOL OSTRAVA 2019

XXI. ročník, Místo konání: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, [www.skateostrava.eu](http://www.skateostrava.eu), [szidek@skateostrava.eu](mailto:szidek@skateostrava.eu)  
XXI. years, Venue: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, [www.skateostrava.eu](http://www.skateostrava.eu), [szidek@skateostrava.eu](mailto:szidek@skateostrava.eu)

- Termín konání:** I. cyklus: 22. 7. - 27. 7. 2019  
II. cyklus: 29. 7. - 03. 8. 2019
- 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: Dominik Špavelko  
Fyzioterapeuti: kolektiv  
Masáže: Bernard Baránek  
Zdravotní zabezpečení: RZP – RESCUE Ostrava

- 
- Cena:** Skupina A = **5.100,- Kč (pouze tréninková činnost)**
- 10.100,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Hotelu PULS, obědy + večeře v Atletické hale)  
11.600,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Clarion CH, obědy + večeře v Atletické hale)  
(senioři a top junioři)
- Skupina B = **4.050,- Kč (pouze tréninková činnost)**
- 9.100,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Hotelu PULS, obědy + večeře v Atletické hale)  
10.600,- Kč (vč. ubytování, snídaně v Clarion CH, obědy + večeře v Atletické hale)  
(junioři + žáci, top mladší žáci)



# MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLA KRASOBRUSLENÍ OSTRAVA 2019 INTERNATIONAL FIGURE SKATING SUMMER SCHOOL OSTRAVA 2019

XXI. ročník, Místo konání: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, [www.skateostrava.eu](http://www.skateostrava.eu), [szidek@skateostrava.eu](mailto:szidek@skateostrava.eu)  
XXI. years, Venue: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, [www.skateostrava.eu](http://www.skateostrava.eu), [szidek@skateostrava.eu](mailto:szidek@skateostrava.eu)

**Skupina C = 3.500,- Kč (pouze tréninková činnost)**

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

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

**(nejmladší žáci, nováčci a mladší)**

**Cena pro trenéry, doprovod: 3.600,- Kč** ubytování v Hotelu PULS + snídaně (\*\*\*) – v 1/2 pokoji

**5.100,- 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 600,- Kč pro Hotel PULS a 850,- Kč pro Clarion CH!!!)

- **v případě neúčasti vlastního trenéra daného závodníka, je nutno domluvit předem s vedoucím letní školy (uvést rovněž v mailu)**



# MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLA KRASOBRUSLENÍ OSTRAVA 2019 INTERNATIONAL FIGURE SKATING SUMMER SCHOOL OSTRAVA 2019

XXI. ročník, Místo konání: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, [www.skateostrava.eu](http://www.skateostrava.eu), [szidek@skateostrava.eu](mailto:szidek@skateostrava.eu)  
XXI. years, Venue: OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, Ostrava-Zábřeh, [www.skateostrava.eu](http://www.skateostrava.eu), [szidek@skateostrava.eu](mailto:szidek@skateostrava.eu)

## Přihlášky:

- **zasílejte na formuláři elektronicky nejpozději do 19. 4. 2019 na adresu:**  
[szidek@skateostrava.eu](mailto:szidek@skateostrava.eu)  
(v kopii na [stepanka.vyskocilova@gmail.com](mailto: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 31. 5. 2019 (veškeré bankovní poplatky hradí plátec!)**

### - 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](mailto: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.