

Okresní sdružení hasičů Praha – západ
a
Sbor dobrovolných hasičů Březnice

vyhlašují

SOUSTŘEDĚNÍ

mladých hasičů

se zaměřením na disciplíny
běh na 60 m s překážkami
a
běh na 100 m s překážkami

Základní informace

Zaměření	Soustředění je určeno pro mladé hasiče ve věku 10 – 15 let a je zaměřeno na nácvik disciplíny běh na 60 metrů s překážkami a disciplíny běh na 100 m s překážkami. Cílem je rozvinout dovednosti účastníků v uvedených disciplínách požárního sportu a také umožnit plynulý přechod z žákovské do dorostenecké kategorie.
Místo konání	Březnice
Datum konání	6. - 8. března 2020
Účastnický poplatek	250 Kč, platba bezhotovostně předem
Ubytování	Hasičská zbrojnice Březnice (nutná karimatka a spací pytel)
Stravování	5 x denně, zajištěno pořadatelem

Program

Pátek 7. března

17:00 – 18:00	Příjezd účastníků, prezence
18:00 – 19:00	Večeře
19:00 – 22:00	Večerní program

Sobota 8. března

08:00 – 09:00	Snídaně
09:00 – 10:30	1. fáze tréninku – rozcvičení, atletická abeceda, protahovací cvičení
10:30 – 11:00	Svačina
11:00 – 12:30	2. fáze tréninku – technika disciplíny běh na 60 m (100 m) s překážkami
12:30 – 13:30	Oběd
13:30 – 15:00	3. fáze tréninku – technika disciplíny běh na 60 m (100 m) s překážkami
15:00 – 15:30	Svačina
15:30 – 17:00	4. fáze tréninku – pohybové hry
17:00 – 18:00	Večeře
18:00 – 22:00	Večerní program

Neděle 9. března

08:00 – 09:00	Snídaně
09:00 – 10:30	1. fáze tréninku – rozcvičení, atletická abeceda, protahovací cvičení
10:30 – 11:00	Svačina
11:00 – 12:30	2. fáze tréninku – technika disciplíny běh na 60 m (100 m) s překážkami
12:30 – 13:30	Oběd
13:30 – 17:00	Závěrečný závod
17:00 – 18:00	Odjezd účastníků

Štáb soustředění

Vedoucí	Josef Myslín <i>vedoucí mládeže III. Stupně, starosta OSH Praha – západ, člen ÚORVZ</i>
Zdravotník	Svatopluk Koňas <i>vedoucí mládeže I. stupně, starosta SDH Březnice</i>
Štáb soustředění	Bára Bulířová Eva Brotánková
Trenéři	Matěj Koňas <i>vicemistr Středočeského kraje v kategorii staršího dorostu 2019</i> Adam Šíp <i>vicemistr České republiky v kategorii mladšího dorostu, reprezentant, účastník MS dorostu Saratov 2019</i> Martin Šourek <i>mistr republiky v kategorii mladšího dorostu</i> Karolína Vlachová <i>bronzová medailistka na MČR dorostu v kategorii středního dorostu 2019</i> Marika Šípová <i>účastnice krajských soutěží v požárním sportu</i> Monika Kalinová <i>účastnice krajských soutěží v požárním sportu a akademického Mistrovství ČR</i> další trenéři budou případně doplnění dle možnosti

Podmínky účasti

- soustředění je určeno výhradně pro členy SH ČMS ve věku 10 – 15 let, počet účastníků je z kapacitních a organizačních důvodů omezen na 40
- zaslání řádně vyplněné přihlášky na e-mail soustredeni-pz@seznam.cz včetně prohlášení zákonného zástupce – při prezenci musí být předložen originál přihlášky a prohlášení včetně podpisu zákonného zástupce
- zaplacení účastnického poplatku ve výši 250 Kč na účet 4039106329/ 0800 (variabilní symbol 032020, do popisu platby uvést jméno účastníka), platba by měla být provedena co nejdříve po zaslání přihlášky, po spárování platby bude účast na soustředění potvrzena – účastnický poplatek bude využit na úhradu stravování a dalších nezbytných výdajů, při neúčasti se poplatek nevrací

- je doporučena vlastní sada hadic pro disciplínu běh na 60 m (100 m) s překážkami, proudnice a rozdělovač, dále pak je nutno mít helmu a opasek, v případě účasti více dětí z jednoho sboru je doporučeno mít dostatečný počet vybavení, aby mohly děti plynule trénovat
- na soustředění bude k dispozici určité množství vybavení dodaného pořadatelem, přihlášení dětí zcela bez vlastního vybavení, prosím, předem konzultujte s pořadatelem
- v rámci soustředění bude možnost nechat zkontrolovat vybavení, zda odpovídá ustanovením Směrnice hry Plamen, Směrnice pro celoroční činnost dorostu a Technické příloze Pravidel požárního sportu – v případě nesrovnalostí bude doporučeno vhodné řešení