



Příměstský sportovní LDT Libčice nad Vltavou a OCR soustředění 28. 8. – 1. 9. 2023 Informace pro rodiče

Pro děti z Libčic a okolí jsme připravili třetí ročník příměstských olympijských her a první ročník OCR soustředění.

Časová organizace:

Příměstské olympijské hry: 8:00 – 16:00

OCR soustředění: 16:30 – 19:00

Příchod dětí: Po – Pá mezi 7:45 – 8:00 do klubovny v Libčicích, Vltavská 751

Po – Pá mezi 16:15 – 16:30 do klubovny v Libčicích, Vltavská 751 – ti co mají pouze OCR soustředění

Odchody dětí: kolem 16 hodiny – ti co mají pouze olympijské hry
kolem 19 hodiny ti co mají OCR soustředění

Cena: 1 000 Kč (olympijské hry) + 500 Kč (OCR soustředění)

V ceně je zahrnuto: medaile a odměny pro děti, pronájmy sportovišť, vstupy, energie, doprava, pojištění, režie

Akce se koná za podpory města Libčice nad Vltavou



Strava: během tábora nezajišťujeme stravu, je nutné, aby mělo dítě s sebou svačinu a velké pití na celý den, nebo kapesné, aby si mohlo případně něco koupit. Pokud budeme v klubovně či naší tělocvičně bude dětem k dispozici pití (voda, sirup)

Pro koho je tábor určen: **děti ve věku 8–13 let (ideálně plavce)**



Program:

Podrobný program na jednotlivé dny bude zveřejněn na stránce tábora později.

Olympijské hry – děti opět čeká boj o medaile v různých disciplínách a boj o celkového vítěze her. Děti čeká cyklistika, plavání, atletika (běh na 1 km naboso, sprint na 100 m naboso, skok daleký, vrh koulí, hod granátem), posilování, zápas, střelecký souboj (luk, vzduchovka, NERFka), míčové hry (vybika, fotbal, přehazovaná, basketbal), OCR závod, triatlon, různé další hry, vč. vodních her.



OCR soustředění – každý den děti čeká posilování, běh, trénink překážek (silových, obratnostních a vodních) a to i za deště venku! (když bude bouřka či vichřice, tak budeme v tělocvičně)



Program se může změnit v závislosti na počasí a výkonnosti dětí!

Co s sebou:

Při předání dítěte první den: přihláška, kopie evropského průkazu zdravotního pojištění (Ti, od nichž zatím nemáme), prohlášení o bezinfekčnosti, příloha k bezinfekčnosti, kopie lékařského potvrzení, potvrzení o dobrém technickém stavu jízdního kola, GDPR souhlas (Ti, od nichž zatím nemáme).

Každý den: sportovní oblečení a obuv, velké pití a svačina na celý den, kšiltovka, sluneční brýle, opalovací krém, plavky, ručník.

Další věci upřesníme při zveřejnění podrobného denního programu (např. kdy bude potřeba kolo atp)

OCR soustředění: plavky nebo kraťasy na převlečení na trénink a obuv vhodnou na OCR běhání a překonávání překážek na přezutí + náhradní ponožky – **děti půjdou každý den do vody – buď budou na zahradě vodní překážky, nebo půjdeme do Vltavy! A budeme venku i když bude pršet!**, toto oblečení a obuv lze nechávat u nás, necháme je na další den usušit venku; ručník.



OCR závody - v rámci olympijských her na děti čeká OCR závod, jedná se o běh kombinovaný s překonáváním překážek, překážky jsou na sílu, obratnost, zručnost, některé překážky jsou povinné - dítě ji musí překonat, některé nepovinné - dítě ji nemusí splnit, musí se o splnění pokusit, pokud je nad jeho síly, lze udělat náhradní úkol - hendikep, např. kliky, dřepy, angličáci atp. Tento závod bude lehčí.



OCR soustředění bude ukončeno závěrečným mini OCR závodem, kde na děti budou čekat náročnější překážky a náročnější hendikepy o medaile a ceny (jiné než na olympijských hrách).

Pojištění: děti budou mít sjednané úrazové pojištění a pojištění odpovědnosti za škodu

Tým vedoucích:

Hlavní vedoucí: Roman Kotlín, 605 757 026, roman@lagunino.cz

Vedoucí: Jana Tothová (příměstský sportovní LDT), Ondřej Abel (OCR soustředění)

Zdravotník: Roman Kotlín

Praktikant: Jan Toth

Podrobnější informace na www.lagunino.cz, další potřebné informace vám dále poskytne hlavní vedoucí akce Roman Kotlín: roman@lagunino.cz, tel: **605 757 026**

Maximální počet dětí na tábor je omezen na 14

Minimální počet dětí pro uskutečnění tábora je 6

Jak přihlásit dítě na tábor:

- 1) Mailem na roman@lagunino.cz (na tento mail je možné také zaslat sken přihlášky, originál odevzdat první den)
- 2) Telefonicky nebo SMSkou na číslo 605 757 026
- 3) Odevzdáním vyplněné přihlášky na oddílové schůzce nebo vedoucím v Libčicích nad Vltavou

Do kdy dítě na tábor přihlásit:

Dítě přihlaste nejpozději do 25. 8. 2023, nicméně doporučujeme dítě přihlásit na tábor co nejdříve.