**Sústredenia pretekárov U10, U12 a U14**

**1. sústredenie 26.6.2022 v Bratislave**

Toto sústredenie nadväzuje na série sústredení z rokov 2020 a 2021 a je prvým v sérii 2022. Je určené pre deti ktoré sa pravidelne zúčastňujú pretekov Slovenského pohára detí a chcú si vyskúšať nové cvičenia a lezecké techniky aby sa v lezení ďalej zdokonalovali. Počet detí je limitovaný, každé sústredenie má kapacitu 20 detí a podmienkou je členstvo v SHS JAMES. Sústredenie v Bratislave sa koná v **Lezeckom centre Vertigo** a vedie ho Tomaso Greksák.

Poplatok za sústredenie je 10€ a platí sa na recepcii Lezeckého centra Vertigo. Pokrýva vstup na stenu a občerstvenie. Honoráre trénerov a iné organizačné výdavky hradí SHS JAMES.

Program sústredenia:

9.00-9.30 – príchod na stenu, registrácia na recepcii, prezlečenie

9:30-10:00 – privítanie a predstavenie sa, nastavenie pravidiel a cieľov sústredenia

10:00-10:30 – všeobecná a koordinačná rozcvička

10:30-12:00 – pohybové hry a cvičenia s využitím nelezeckých techník

12:00-13:00 – obed (nie je v cene a nie je organizovaný, kto bude chcieť, môže sa pripojiť k trénerom)

13:00 – 13:30 – lezecká rozcvička

13:30 – 15:30 – lezecké cvičenia a nácviky lezeckých techník

15:30 – 16:00 – strečing a meditácia

16:00 – oficiálne ukončenie

16:00-17:00 – možnosť individuálnych konzultácií s trénermi

**Registrovať sa je potrebné na www.james.sk**