

Sústredenie Deti 2024/14/12

Dátum: 14.12.2024

Miesto: LA SKALA Lezecké Centrum

Adresa: [La SKALA climbing center Žilina](#) Centrálna 8919/2, 010 07 Žilina, Slovakia

Romana Šlosárová (organizátorka)

Koordinátor: Patrícia Rafajdusová (+421 908 571 006, sustredenie.james@gmail.com)

Popis:

Sústredenie je určené pre deti, ktoré už súťažia alebo sa zaujímajú o lezenie na **súťažnej úrovni**. Odporúčanie pre rodičov, ktorí sa nevedia rozhodnúť, či sa tohto sústredenia zúčastniť so svojimi lezčatami teda znie: **zúčastnite sa, ak Vaše dieťa už súťažilo, alebo chce budúci rok začať pretekať.**

Keďže sa 31.10. 2024 ukončil Slovenský Pohár v športovom lezení, toto sústredenie sa bude venovať **ukončeniu sezóny v športovom lezení a príprave na budúcu pretekársku sezónu**. V rámci tohto sústredenia si deti budú vedieť otestovať svoje schopnosti na Leade, Bouldri aj na Speede.

Pre deti, ktoré prichádzajú so svojimi súrodencami bude k dispozícii detský kútik (je potrebné zaplatiť bežné detské vstupné a vstup pre sprevádzajúcu osobu), jeho maximálna kapacita je 10 detí. Možnosť pripojiť sa k aktivitám sústredenia bude malá až žiadna z dôvodu kapacity bouldrovky a počtu trénerov. Žiadame rodičov, ktorí prihlásili svoje deti na sústredenie, **aby sa pokúsili prísť len s lezčatom**, aby bolo dostatok priestoru na pohyb a maximálny pôžitok zo sústredenia. Vaše deti budú v dobrých rukách a preto je odporúčané, aby ste nám svoje lezča zverili a užili si svoj program bez detí :). Rodičia, ktorí by chceli ostať na celom sústredení majú možnosť dobrovoľne vypomáhať s istením, alebo budú požiadaní o zakúpenie si celodenného vstupu na stenu (keďže bude stred decembra, predpokladáme, že stena bude kapacitne zaneprázdnená. Na sústredenie si "objednávame" len časť steny, zvyšok steny bude v plnej prevádzke a snažíme sa vyhnúť obmedzeniu ľudí, ktorí si zakúpili vstup na lezeckú stenu).

Toto sústredenie je z časti podporované SHS JAMES, **povinný** poplatok za účasť na sústredení je **15€**. Prípadný dobrovoľný príspevok od rodičov poskytne možnosť deťom na ďalšie sústredenia zakúpiť pomôcky na cvičenie a podporiť stavačov a pracovníkov steny, ktorí pripravujú deťom bouldre a správny chod sústredenia. **Ak by ste ako rodičia chceli pomôcť so sústredením ako ističi, pomocníci, poplatok sa vás netýka. V dole priloženom linku sa prosím zapíšte do odstavca DOBROVOLNÍCI. Ďakujeme!**

Prosím, nezabudnite deťom priniesť fľašu na vodu, aby mali počas celého sústredenia pitný režim.

Časový harmonogram:

Čas	Program	Inštrukcie
8:30 - 8:55	registrácia účastníkov	Deti prichádzajú s vyplnenou prihláškou a 15e poplatkom za sústredenie. Rodičia ich nechávajú s nami.
9:00 - 9:20	bezpečnostné a organizačné pokyny,	Malá pauza na jedlo a pitie (zabezpečujú rodičia)
9:20 - 11:30	boulder/lead tréning (pod dohľadom trénerov) <ul style="list-style-type: none">• rozcvička• rozdelené na 2 skupiny boulder/lead• tretia dobrovoľná skupina na speede	Deti potrebujú lezečky, sedák, a magnézium, plus fľaša s vodou.
11:30 - 13:00	obedná prestávka	Rodičia si berú deti k sebe, na poobedný program budú deti pripravené 13:00
13:00 - 15:40	boulder/lead tréning (pod dohľadom trénerov) <ul style="list-style-type: none">• 2 skupiny boulder/lead sa striedajú• tretia dobrovoľná skupina na speede• strečing po lezení	Deti potrebujú lezečky, sedák a magnézium, plus fľaša s vodou.
15:40 - 16:00	prestávka	Malý olovrant - jedlo a pitie zabezpečujú rodičia
16:00 - 17:00	Vyhlásenie výsledkov Slovenského pohára	
Po vyhlásení výsledkov	ukončenie sústredenia	

Ak máte záujem sa tohto sústredenia zúčastniť, prosím, na nasledujúcom linku zaznačte meno svojho dieťaťa v jeho kategórii.

<https://docs.google.com/document/d/1fK6EIPiz5YLqaCPYTna5xzzPJ19qPw7ltV9vLP4OLbo/edit?usp=sharing>