

# Obóz Rekreacyjno-Sportowy Taekwon-do

Miejsce: Rudki .

Termin: 28/06 - 09/07/2020 r.

## Transport:

Przejazd autokarem.

Zbiórka : 28/06//2020 godzina 10:30 Parking przy Parku Handlowym ZAKOPIANKA

Powrót : 09/07/2020 godzina 14:00 Parking przy Parku Handlowym ZAKOPIANKA

**Czas przyjazdu jest czasem orientacyjnym !!!**

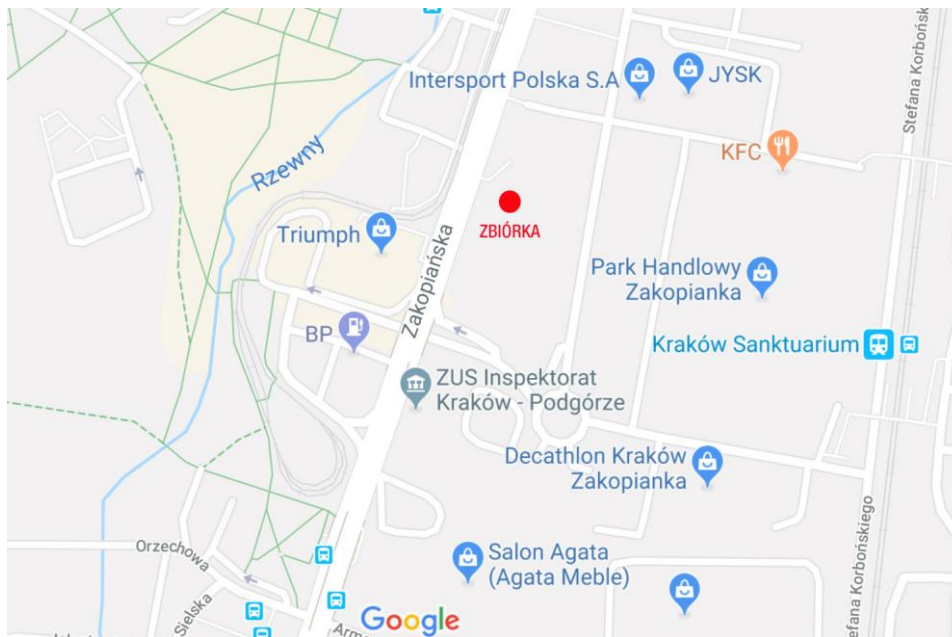
## **WAŻNE !!!!**

**Do autokarów w pierwszej kolejności pakowane będą bagaże, zgrzewki z wodą mineralną nie będą zabierane z powodu braku miejsca.**

**Dzieci należy zaopatrzyć w wodę max dwie butelki na drogę w bagażu podręcznym.**

**Na miejscu będzie możliwość kupienia i dostarczenia dowolnej ilości i rodzaju wody mineralnej.**

**W autokarze obowiązuje zakrywanie twarzy maseczką !!!!!**



## Zakwaterowanie:

Zakwaterowanie na terenie Centrum Wypoczynkowego „GOŁOBRZE”

**Centrum Wypoczynkowe "GOŁOBRZE"** Rudki, ul. Górnicza 3, 26-006 Nowa Słupia , tel **41 31 77 483** ( recepcja ), **604 710 473**

Pokoje 3-4 osobowe z TV i pełnym węzłem sanitarnym.

## **WAŻNE !!!**

**Organizator informuje, że wstępne ustalenia z uczestnikami oraz rodzicami odnośnie zakwaterowania na obozie mogą ulec zmianie ze względów organizacyjnych lub wychowawczych.**

## Wyżywienie:

4 posiłki dziennie. Stołówka na terenie ośrodka (śniadanie i kolacja stół szwedzki)

## Obiekty sportowe i rekreacyjne do dyspozycji uczestników obozu:

- pełnowymiarowa hala sportowa • dwie sale sportowe • basen kryty • dwa korty tenisowe • orlik do piłki nożnej • orlik do koszykówki
- siłownia • boisko do siatkówki • wiata na grilla • sala multimedialna, świetlica.

## Zajęcia sportowo - rekreacyjne:

- 3 treningi taekwon-do dziennie z podziałem na wiek oraz stopień zaawansowania. Zakres programowy zajęć obejmować będzie:
  - zajęcia ogólnorozwojowe, naukę oraz doskonalenie układów TKD, doskonalenie elementów techniki i taktyki walki, samoobronę, akrobatykę.
- indywidualne konsultacje
- nauka i doskonalenie pływania
- zajęcia sportowe i rekreacyjne na terenie ośrodka (zabawy biegowe, gry zespołowe),
- mini zawody z nagrodami
- egzamin na stopnie szkoleniowe Taekwondo

### WAŻNE !!!

Uczestnicy obozu zdający egzamin powinni mieć ze sobą w podpisanej kopercie odliczoną kwotę za egzamin (na jeden stopień)

Aktualny pełny cennik egzaminów na stronie PZTKD <https://pztkd.lublin.pl/artykul/24-cennik-stopni-kup-na-rok-2016>

ZDAJE NA ®	10 kup	9 kup	8 kup	7 kup	6 kup	5 kup	4 kup	3 kup	2 kup	1 kup
0 kup	70.00	108.00	146.00							
10 kup		70.00	108.00							
9 kup			70.00	113.00						
8 kup				75.00	118.00					
7 kup					75.00	123.00				
6 kup						80.00	138.00			
5 kup							90.00	138.00		
4 kup								90.00	158.00	
3 kup									110.00	193.00
2 kup										125.00

Podstawa prawna: Decyzja Zarządu PZTKD z dn. 10.12.2016 r., Lublin

#### Zajęcia pozasportowe:

- konkursy z nagrodami (plastyczne, wiedzy o taekwon-do, czystości, itp)
- ogniska z grillem

#### Wyposażenie uczestników:

Uczestnicy obowiązkowo posiadać powinni:

strój sportowy lekki, strój sportowy ciepły, strój taekwon-do (dobok lub koszulka z nadrukiem, spodnie), obuwie do biegania i wędrowki, strój do pływania, klapki, okulary do pływania, czepek, mały plecak, czapkę z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne, kurtka przeciwdeszczowa, obuwie przeciwdeszczowe, mała latarka, zawansowani sprzęt do walki.

**Dzieci mogą posiadać ze sobą telefony i inny sprzęt elektroniczny ale organizator nie bierze na siebie odpowiedzialności za ewentualne uszkodzenia lub zaginięcia sprzętu.**

#### Kadra instruktorska:

Kierownik obozu : **Paweł Porębski** Tel **601443894**

Opiekunowie-instruktorzy:

Grzegorz Waligóra, Konrad Kulawski, Sebastian Porębski, Katarzyna Bartoszek, Magdalena Mateja Furmanik, Barbara Porębska, Marcin Błaszczuk, Kamil Piątek, Michał Głogowski.

#### Opieka lekarska:

Opiekę lekarską nad uczestnikami obozu sprawować będzie ratownik medyczny zatrudniony przez właściciela ośrodka oraz lekarz pediatra z miejscowego ośrodka wzywany na miejsce w razie potrzeby, w nagłych przypadkach SOR w Starachowicach.

#### Odwiedziny:

Zgodnie z zaleceniami GIS, MZ i MEN odnośnie organizacji obozów i kolonii odwiedziny nie będą możliwe

#### Lekarstwa:

Stale leki przyjmowane przez dzieci należy zdeponować u wyznaczonej osoby (Barbara Porębska) w przezroczystym zamkniętym woreczku wraz rozpiską i upoważnieniem do ich podawania (do pobrania załącznik)

#### Dokumenty:

Przed wyjazdem należy oddać kartę kwalifikacyjną, oświadczenie o stanie zdrowia (do pobrania załącznik), zawodnicy ksero badań sportowo lekarskich

**Dodatkowe informacje Paweł Porębski 601443894 [pawel@taekwondo.org.pl](mailto:pawel@taekwondo.org.pl)**