

# Obóz Rekreacyjno-Sportowy Taekwon-do

Zgłoszenie do Kuratorium nr [14350/MAL/L-2025]

Miejsce: Rudki

Termin: 29/06 - 08/07/2025 r.

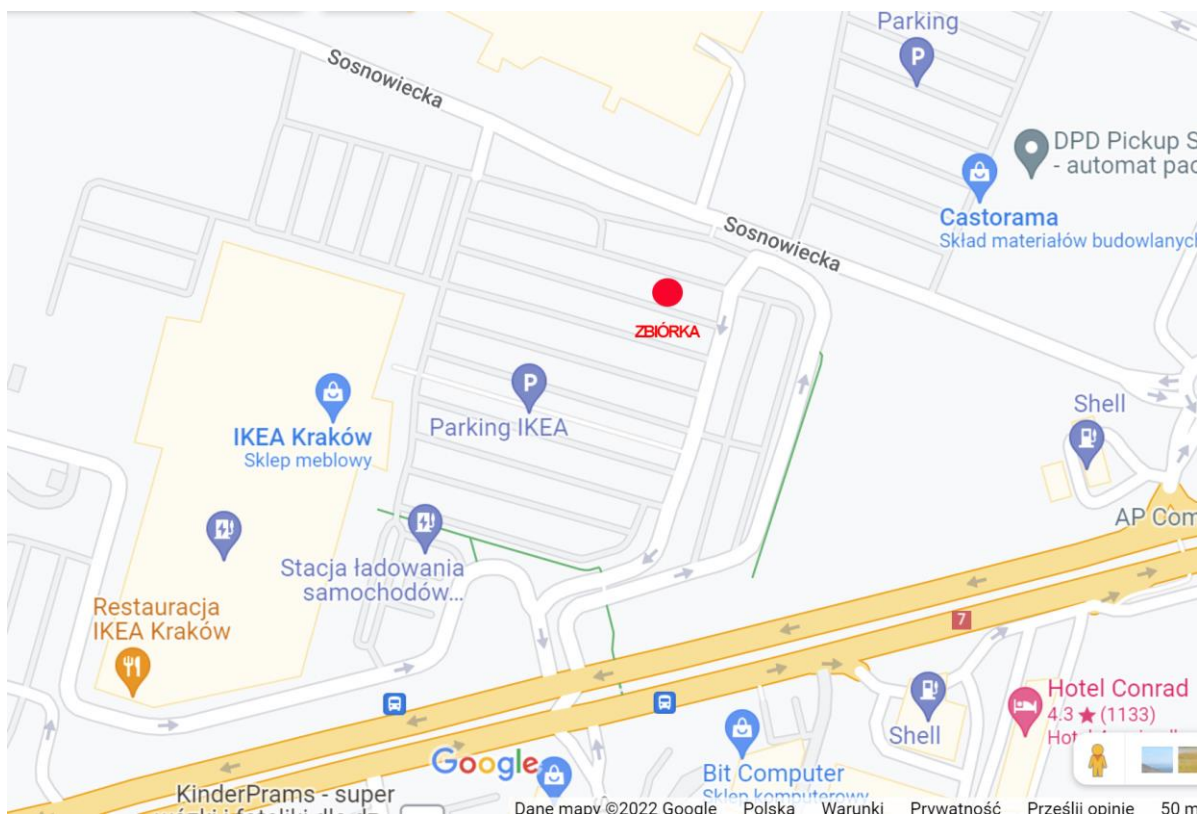
## Transport:

**Wyjazd: 29/06/2025 godzina 9:00 parking przy IKEA Kraków ul, Josepha Conrada 66, 31-357 Kraków**  
(pierwszy posiłek po przyjeździe obiad)

**Powrót: 08/07/2025 godzina 14:00 parking przy IKEA Kraków ul, Josepha Conrada 66, 31-357 Kraków**

**Czas powrotu jest czasem orientacyjnym !!!**

**Osoby które dojadą na obóz własnym transportem lub z innych przyczyn nie stawiają się na zbiórkę prosimy o info sms na nr 601443894 !!!!!!!**



## **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 dowolnej ilości wody mineralnej (po cenie hurtowej) oraz będą wystawione baniaki z przegotowaną wodą.

## Ubezpieczenie

Wszyscy uczestnicy obozu posiadają dodatkowe ubezpieczenie NW na czas obozu.

## Zakwaterowanie:

**Dom Wczasów Dziecięcych "GOŁOBORZE"** Rudki, ul. Górnicza 3, 26-006 Nowa Słupia, tel 41 31 77 483 ( recepcja )

Pokoje 3-5 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:**

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

**Obiekty sportowe i rekreacyjne do dyspozycji uczestników obozu w ramach planowanych zajęć:**

• pełnowymiarowa hala sportowa • dwie sale sportowe • basen kryty (w związku z remontem basenu na terenie ośrodka będą organizowane wjazdy na basen MOSIR w Starachowicach) • dwa korty tenisowe • orlik do piłki nożnej • orlik do koszykówki • siłownia (wejście tylko za zgodą trenerów prowadzących) • boisko do siatkówki • wiata na grilla • sala multimedialna, świetlica.

**Zajęcia sportowo - rekreacyjne:**

- 3 treningi 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
- zajęcia sportowe i rekreacyjne na terenie ośrodka (zabawy biegowe, gry zespołowe),
- mini zawody z nagrodami
- egzamin na stopnie szkoleniowe Taekwondo i Kickboxingu

**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>

Załącznik nr 5.b

**TABELA OPŁAT ZA EGZAMINY NA STOPNIE SZKOLENIOWE KUP**  
**- obowiązuje od 1 stycznia do 31 grudnia 2025 r.**

| ZDAJE  | 10 kup | 9 kup  | 8 kup  | 7 kup  | 6 kup  | 5 kup  | 4 kup  | 3 kup  | 2 kup  | 1 kup  |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 0 kup  | 130,00 | 205,00 | 275,00 |        |        |        |        |        |        |        |
| 10 kup |        | 130,00 | 205,00 | 280,00 |        |        |        |        |        |        |
| 9 kup  |        |        | 130,00 | 210,00 | 290,00 |        |        |        |        |        |
| 8 kup  |        |        |        | 135,00 | 220,00 | 300,00 |        |        |        |        |
| 7 kup  |        |        |        |        | 140,00 | 225,00 | 320,00 |        |        |        |
| 6 kup  |        |        |        |        |        | 160,00 | 265,00 |        |        |        |
| 5 kup  |        |        |        |        |        |        | 165,00 | 265,00 |        |        |
| 4 kup  |        |        |        |        |        |        |        | 165,00 | 285,00 |        |
| 3 kup  |        |        |        |        |        |        |        |        | 195,00 | 340,00 |
| 2 kup  |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 210,00 |

Legenda    łączny koszt egzaminu

Podstawa prawna: *Decyzja Zarządu PZTKD z dn. 1.12.2024 r., Zoom*

**Zajęcia dodatkowe:**

- konkursy z nagrodami (konkursy plastyczne, gry umysłowe, konkurs czystości, itp)
- dyskoteki
- warsztaty z robienia pizzy
- ognisko z grillem

**Wypożyczenie uczestników:**

Uczestnicy obowiązkowo posiadać powinni:

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

**Na terenie ośrodka jest możliwość prania i suszenia odzieży.**

**Dzieci mogą posiadać ze sobą telefony i inny sprzęt elektroniczny ale organizator nie bierze na siebie odpowiedzialności za ewentualne uszkodzenia lub zaginięcia sprzętu. Organizator zastrzega sobie prawo do ograniczenia dostępu do ww urządzeń.**

**Kieszonkowe:**

Dzieci mogą być zaopatrzone w dodatkowe pieniądze w kwocie według uznania rodziców. Będą organizowane wyjścia do sklepu oraz będzie do dyspozycji barek i automaty (płatne) na terenie obiektu. Kwotę kieszonkowego można zdeponować (w celu wydzielania środków) u opiekuna w opisanej kopercie po przybyciu do ośrodka. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pieniądze pozostające w dyspozycji uczestników obozu.

**Kadra instruktorska:**

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

Opiekunowie-instruktorzy:

Konrad Kulawski, Sebastian Porębski, Barbara Porębska, Grzegorz Porębski, Michał Głogowski, Weronika Bodzoń, Kamil Kruk, Jakub Zaniwski, Kacper Sikora, Magdalena Mateja-Furmanik, Edyta Gruszka, Maciej Książek

**Opieka lekarska:**

Opiekę lekarską 24h/dobę nad uczestnikami obozu sprawować będzie ratownik medyczny Piotr Majchrzyk.

**Odwiedziny:**

Organizator nie przewiduje odwiedzin. W nagłych przypadkach należy zgłosić zamiar odwiedzin sms lub telefonicznie kierownikowi obozu 601443894

**Lekarstwa:**

Stałe leki przyjmowane przez dzieci należy zdeponować po przyjeździe na miejsce u wyznaczonej osoby (Barbara Porębska) **w przeźroczystym zamkniętym woreczku** wraz z rozpiską i upoważnieniem do ich podawania (do pobrania załącznik). Leki będą podawane zgodnie z zaleceniami przez ratownika medycznego.

**Dokumenty:**

Przed wyjazdem należy oddać kartę kwalifikacyjną, **zawodnicy oraz uczestnicy zajęć grupy średniozaawansowanej i zaawansowanej ksero badań sportowo lekarskich.**

**Wszyscy uczestnicy KAT muszą mieć aktualną deklarację członkowską klubu na rok 2024/2025 wypełnioną po 01/09/2024**

<https://taekwondo.org.pl/dokumenty/deklaracja-czlonkowska>

**W przypadku jakichkolwiek problemów zgłaszanych przez dzieci w trakcie pobytu na obozie prosimy o poinformowanie o tym telefonicznie przydzielonego opiekuna lub kierownika obozu.**

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