

**WARUNKI UCZESTNICTWA
KRAVARE (CZECHY), 16-22.08.2020**

1. Niniejsze warunki stanowią integralną część zgłoszenia-umowy o udziale w obozie rekreacyjno-sportowym.
2. Oferta uczestnictwa w obozie rekreacyjno-sportowym skierowana jest wyłącznie do członków klubu MUKS Walley-Plus Duo Warszawa. Osoba niebędąca członkiem klubu nie może uczestniczyć w obozie. Zawarcie umowy możliwe jest wyłącznie w stosunku do Uczestnika będącego członkiem klubu, który musi pozostawać zrzeszony w klubie co najmniej do dnia zakończenia udziału w obozie.
3. Zgłoszenie następuje poprzez wypełnienie przez zgłaszającego lub w przypadku osób nie posiadających pełnej zdolności do czynności prawnych, przez przedstawiciela ustawowego internetowego formularza zgłoszeniowego, otrzymanie od Organizatora e-mailem potwierdzenia zgłoszenia i terminową wpłatę zaliczki. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za działania osób, jeżeli działały bez zgody ich przedstawiciela ustawowego.
4. Zawarcie umowy polega na podpisaniu przez Uczestnika i Organizatora zgłoszenia-umowy oraz opłacenia przez Uczestnika zaliczki wynoszącej minimum 45% ceny uczestnictwa w obozie. Zaliczka jak i druga wpłata uzupełniająca powinny być uregulowane w terminach określonych w zgłoszeniu-umowie. Brak wpłaty uzupełniającej traktowany będzie jako rezygnacja z uczestnictwa w obozie.
5. Organizator, w przypadku wyczerpania się puli dostępnych miejsc, zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zamknięcia listy uczestników.
6. W przypadku koniecznym Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany warunków umowy, ceny (zwłaszcza w przypadku działań kontrahentów). Organizator ma obowiązek powiadomić o tym Uczestnika ustnie, pisemnie lub e-mailem. Uczestnik powinien powiadomić Organizatora o akceptacji warunków lub rezygnacji w ciągu 3 dni od daty otrzymania zawiadomienia. Brak takiej informacji będzie traktowany jako akceptacja nowych warunków. W razie, gdy z przyczyn niezależnych od Organizatora, w szczególności z powodu złych warunków atmosferycznych nie będzie możliwa w danym dniu realizacja zajęć zgodnie z planem obozu Organizator zapewni realizację innych zajęć biorąc pod uwagę charakter obozu oraz przy maksymalnym wykorzystaniu sprzętu sportowego.
7. Organizator ma prawo do odwołania lub przerwania obozu z przyczyn od siebie niezależnych (siła wyższa, decyzje władz państwowych lub samorządowych i innych instytucji, oraz brak wymaganej liczby uczestników).
8. Rezygnacja uczestnika z obozu może nastąpić jedynie pisemnie lub e-mailem i musi zawierać datę jej złożenia (przy rezygnacji przysłanej pocztą datą rezygnacji jest data jej wpływu do organizatora).
9. Za rezygnację z obozu przez uczestnika traktuje się również skreślenie z listy członków klubu lub rezygnację z członkostwa w klubie przed rozpoczęciem lub w trakcie obozu. W takim przypadku następuje rozwiązanie umowy.
10. Organizator zwraca całą wpłatę za udział w obozie w przypadku:
 - odwołania obozu z powodów wymienionych w pkt. 7.
 - zgłoszenia przez Uczestnika rezygnacji, w ciągu 3 dni, po otrzymaniu zawiadomienia o zmianie warunków uczestnictwa.
11. Uczestnikowi nie przysługuje zwrot wartości świadczeń, których nie wykorzystał w czasie trwania obozu z przyczyn nie leżących po stronie Organizatora.
12. Jeżeli Uczestnik rezygnuje z obozu z przyczyn leżących po jego stronie Organizator potrąca:
 - powyżej 30 dni przed terminem rozpoczęcia - koszty manipulacyjne w wysokości do 50,00 zł/osobę,
 - do 30 dnia przed terminem rozpoczęcia – do 30% ceny obozu,
 - do 21 dnia przed terminem rozpoczęcia – do 50% ceny obozu,
 - do 14 dnia przed terminem rozpoczęcia – do 75% ceny obozu,
 - do 7 dnia przed terminem rozpoczęcia – do 100% ceny obozu.Uczestnik ma prawo do rezygnacji z obozu bez ponoszenia kosztów w przypadku gdy wskaże osobę spełniającą warunki udziału w obozie i która przejmie obowiązki wynikające z tej umowy. Od zwracanych kwot nie przysługują odsetki.
13. Organizator nie zwraca opłaty za udział w obozie w przypadku rezygnacji uczestnika z członkostwa w klubie lub skreślenia z listy członków, chyba że nastąpiło któreś ze zdarzeń opisanych w punktach powyżej.
14. Reklamacje Uczestnika przyjmowane są do 14 dni od zakończenia obozu w formie pisemnej (decyduje data złożenia u Organizatora, bądź data stempla pocztowego). Reklamacje dotyczące bezpośrednio ośrodka lub świadczeń winne być zgłaszane na miejscu.
15. Reklamacje wysłane po upływie terminu określonego w ust. 14 nie będą rozpatrywane.
16. Uczestnicy odpowiadają za szkody powstałe z ich winy. Uczestnik powinien pokryć powstałe z tego tytułu straty.
17. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu obozu, przepisów i innych regulaminów obowiązujących w miejscu pobytu, użytkowanych obiektach i środkach transportu. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za sprzęt elektroniczny, rzeczy wartościowe oraz inne rzeczy pozostawione przez Uczestników podczas pobytu oraz w środkach transportu. Organizator wyłącza odpowiedzialność z tytułu nieszczęśliwych wypadków, utraty zdrowia w zakresie przekraczającym kwoty gwarantowane polisą Ubezpieczyciela, z którym zawarł umowę.
18. Administratorem danych osobowych jest Organizator. Zebrane dane osobowe będą przetwarzane przez Organizatora zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych.
19. Dane osobowe będą przetwarzane przez Organizatora wyłącznie w celu organizacji obozu.
20. Uczestnik wyraża dobrowolną zgodę na przetwarzanie przekazanych Organizatorowi danych osobowych w podanych w ust. 19 celach oraz na upublicznienie danych.
21. Rodzice lub opiekunowie prawni Uczestnika obozu, który nie ukończył 18-tego roku wyrażają zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych przez Organizatora, w celu realizacji obowiązków wynikających z organizacji obozu. Rodzice/opiekunowie prawni oraz uczestnicy mają prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawienia lub usunięcia.



**REGULAMIN ZAGRANICZNYCH LETNICH WARSZTATÓW ŁYŻWIARSKICH
dla członków Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego Walley-Plus Duo
KRAVARE (CZECHY), 16-22.08.2020**

1. Uczestnicy obozu zobowiązani są do posiadania karty uczestnictwa z adnotacją opiekunów prawnych lub lekarza sportowego o braku przeciwwskazań do udziału w obozie.
2. Uczestnicy obozu zobowiązani są do uczestniczenia we wszystkich zajęciach organizowanych zgodnie z programem.
3. Wszelkie niedyspozycje uniemożliwiające udział w zajęciach programowych należy zgłaszać do trenerów i wychowawców.
4. Uczestników obozu obowiązuje bezwzględne przestrzeganie dyscypliny zajęć.
5. Uczestnicy zobowiązani są do punktualnego zbierania się na zajęciach, posiłkach i zbiórkach.
6. Podczas obozu obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu pod jakąkolwiek postacią, zażywania narkotyków, środków odurzających oraz palenia tytoniu.
7. Podczas obozu obowiązuje zakaz samodzielnego zamawiania produktów żywnościowych (poza wyżywieniem zapewnionym w trakcie obozu), takich jak pizza, sushi, itp.
8. Uczestnicy obozu zobowiązani są do przestrzegania higieny osobistej i wypełniania wszelkich bieżących instrukcji w tym zakresie oraz utrzymywania porządku w miejscu zakwaterowania.
9. Zabrania się opuszczać miejsc zakwaterowania bez wychowawcy dyżurnego, trenera prowadzącego zajęcia lub kierownika obozu.
10. Biorąc pod uwagę objętość i intensywność zajęć, a co za tym idzie wydatek energetyczny organizmu w trakcie obozu, uczestnicy zobowiązani są spożywać trzy posiłki dziennie, serwowane podczas pobytu.
11. Każdorazowo, przed wyjściem z pokoju poza hotel, należy zamykać okna, aby ustrzec się przed wpływem gwałtownych zjawisk atmosferycznych – deszczu, gradu, wichury, itp.
12. Uczestnicy obozu zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania regulaminu ośrodka, w którym odbywa się obóz.
13. Cisza nocna obowiązuje w godzinach 21.30 / 22.00 / 23.00 – 7.00
14. Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu spowoduje sankcje dyscyplinarne, do usunięcia z obozu włącznie – z powiadomieniem, w przypadku nieletnich, rodziców lub opiekunów.

.....
kierownik obozu



KWALIFIKACJA DO GRUP TRENINGOWYCH w treningu na lodzie KRAVARE (CZECHY), 16-22.08.2020

ZASADY OGÓLNE:

- Kwalifikacja do grup treningowych odbywa się w ramach grup zaawansowania:
 - o GRUPA BRĄZOWA
 - o GRUPA BRĄZOWA +
 - o GRUPA SREBRNA
 - o GRUPA ZŁOTA
- podgrupy tworzone są również ze względu na stopień zaawansowania; jeśli grupa lub jej część, będzie jednorodna wtedy podgrupy ćwiczyć będą na podobnym, lub tym samym, poziomie szkoleniowym
- osoby wpisujące się na listę do poszczególnych grup proszone są, aby wzięły pod uwagę to, iż trening w tychże grupach prowadzony jest na poziomie szkoleniowym adekwatnym do wymagań przedstawionych w poniższych zestawach umiejętności
- w przypadkach, gdy zgłoszenie do wybranej przez uczestnika grupy diametralnie odbiega od zakładanego dla grupy poziomu, zastrzegamy sobie (po uprzednim uzgodnieniu z osobą, której to dotyczy) możliwość przesunięcia do grupy treningowej odpowiadającej aktualnym umiejętnościom łyżwiarskim uczestnika

GRUPA BRĄZOWA – początkująca

- podstawowy krok łyżwiarski – tzw. odbicia do przodu
- slalom przodem, z próbą odbicia
- wypady przodem, becзки
- jazda w pozycji bociana
- przysiady, przysiady z podskokiem
powyższe elementy przodem i tyłem; różne odmiany elementów
- obroty obunóż z przodu do tyłu i z tyłu do przodu; po prostej i po lekkim łuku
- po kole: odbicie nogi zewnętrznej do przekładanki, chasse, półbeczki
- crossrolle przodem zewnątrz
powyższe elementy przodem i tyłem; różne odmiany elementów
- półłuki przodem wewnątrz
- jazda wężykiem (slalodem) na jednej nodze
- przekładanka przodem
- piruet obunóż

GRUPA BRĄZOWA PLUS – podstawowa

- spirale
- przejścia trójkowe (trójki walcowe)
- piruet obunóż – z próbą obrotów na jednej nodze
- mohawk otwarty
- przekładanka tyłem
- półłuki przodem zewnątrz
- półłuki przodem wewnątrz
- trójki przodem zewnątrz-tyłem wewnątrz z podziałem na etapy – finalnie jako przygotowanie do Salchowa
- trójki przodem wewnątrz-tyłem zewnątrz z podziałem na etapy – finalnie jako przygotowanie do toe loopa
- wężyk przodem ze wspomagającym odbiciem w miejscu zmiany krawędzi
- „krok marynarza”
- crossrolle tyłem zewnątrz
- wysoki obunóż tyłem, z lądowaniem na jednej nodze – pozycja lądowania po skoku
- piruet stany – na jednej nodze, z wejścia na krawędzi tyłem wewnątrz
- piruet siadany – przygotowanie i dochodzenie do pozycji regulaminowej

- trójka skakana
- toe loop
- Salchow

GRUPA SREBRNA – średnio zaawansowana

- odmiany przekładanki przodem
- przekładanka tyłem przeplatana wypadami i spiralami
- odmiany przekładanki tyłem
- zmiany kierunku w przekładance
- półłuki przodem zewnątrz i tyłem wewnątrz
- przekładanka po ósemce przodem i tyłem
- wężyk przodem na jednej nodze
- półłuki przodem wewnątrz i tyłem zewnątrz
- przekładanka – nauka mijania w grupach
- mohawk otwarty/zamknięty, przodem/tyłem
- łuki przodem/tyłem; połączenia wężykiem
- trójki: przodem zewnątrz, przodem wewnątrz, tyłem zewnątrz, tyłem wewnątrz
- przekładanka z elementami – przodem i tyłem
- trójki walcowe; trójki walcowe po serpentynie (ze zmianą kierunku)
- figury jazdy obowiązkowej:
 - o łuki (4 rodzaje)
 - o trójki (4 rodzaje)
 - o trójki podwójne (4 rodzaje)
- próby wykonania pętlic przodem
- obroty twizzlowe przodem – wewnętrzne i zewnętrzne
- kombinacje przekładanki i wypadów z w/w elementami
- krok rittbergerowy
- cztery rodzaje spiral – zmiany pozycji w tych elementach
- piruety wymienione w grupie brązowej plus
- piruet stany tyłem
- piruet w pozycji wagi – przygotowanie i dochodzenie do pozycji regulaminowej
- skoki wymienione w grupie brązowej plus
- Rittberger (Euler)
- flip

GRUPA ZŁOTA – zaawansowana

- przekładanka ze zmianą kierunku, z wykorzystaniem różnych technik zmiany kierunku; połączenie z różnymi elementami – również skokami
- tworzenie sekwencji z wykorzystaniem: wężyków, crossrolli, wypadów, trójek, mohawków, Salchowa
- beczi przodem i tyłem poprzez przejście obunóż, następnie poprzez unoszenie nogi przygotowanie do wykonywania zwrotów wewnętrznych i zewnętrznych
- zwrot odwrotny
- crossrolle tyłem w połączeniu z twizzlami
- kroki przodem zewnątrz z krzyżowaniem nogi wolnej z tyłu; połączenie z twizzlami
- wężyk przodem/tyłem z miejsca – nauka uzyskania szybkości bez użycia nogi wolnej
- wężyk tyłem z zakończeniem skokiem – Salchow, toe loop, Rittberger
- trójka skakana z najazdu tyłem zewnątrz
- mohawk w połączeniu z trójką skakaną i Salchowem
- trójka skakana z najazdu przodem zewnątrz
- połączenie trójek z toe loopem, Eulerem, Rittbergerem
- zastosowanie innych elementów w połączeniu ze skokami
- przekładanka przodem tyłem – mijania, w połączeniu z elementami i skokami
- trójki podwójne – wszystkie rodzaje; połączenia ze skokami
- pętlice – wszystkie rodzaje
- technika tworzenia sekwencji kroków na bazie opanowanych elementów
- jw. z łączeniem z opanowanymi skokami
- piruety wymienione w grupie brązowej plus
- piruety wymienione w grupie srebrnej

- piruety: siadany ze zmianą nogi, waga ze zmianą nogi, skok do pozycji wagi, skok do pozycji siadanego, piruet z odchyleniem tułowia – przygotowanie i dochodzenie do pozycji regulaminowej
- odmiany piruetów (wg obecnego regulaminu ISU) – przygotowanie i dochodzenie do pozycji regulaminowej (opcjonalnie)
- skoki wymienione w grupie brązowej plus
- skoki wymienione w grupie srebrnej
- lutz
- walley
- Axel (opcjonalnie)
- skoki podwójne (opcjonalnie)



NIEZBĘDNIK MAŁEGO I DUŻEGO ŁYŻWIARZA
zagraniczne warsztaty letnie
KRAVARE (CZECHY), 16-22.08.2020

UBRANIA:

- kilka par ciepłych dresowych spodni, w tym jedno nieprzemakalne
- skarpety, w tym długie (do łyżew)
- przynajmniej 2 bluzy – pod kątem treningów na lodzie, mile widziana odzież termiczna, polary
- kurtka na lód – sportowa, niekrępująca ruchów
- ciepły sweter
- t-shirty, koszulki sportowe – do zajęć imitacyjnych, tańca, gier i zabaw
- obuwie sportowe (nie trampki!) – obowiązek zmiany obuwia przed wejściem do sal – dzieci powinny mieć oddzielne buty do ćwiczeń w sali, oddzielne do chodzenia i oddzielne do przebywania w hotelu
- rękawiczki pięciopalczone (dwie pary!), czapka/ opaska na lód,
- jeśli dziecko ma miękkie buty do tańca (jazzówki, baletki, tenisówki) to prosimy o ich spakowanie
- legginsy, getry – mile widziane

Kravare: temperatura na lodowisku to ok. 10-12 stopni Celsjusza.

BASEN:

- kostium pływacki
- czepek (aquapark wymaga pływania w czepku)
- klapki pod prysznic
- jeśli dziecko nie umie pływać OBOWIĄZKOWE są pływaczki, w innym wypadku dziecko będzie mogło przebywać tylko w brodziku
- ręcznik na basen – podpisany, nie biały

*o rzeczach oczywistych (takich jak zmiany bielizny) nie wspominamy – ponieważ to wszystko doskonale Państwo wiedzą ☺

POZOSTAŁY SPRZĘT I UŻYTECZNE RZECZY:

- **łyżwy z ząbkami (figurowe)** – buty z twardej skóry, odradzamy te z popularnych sklepów sportowych (jeśli łyżwy są nowe, to przed wyjazdem trzeba je naostrzyć, dobrze też pójść w nich parę razy pojeździć - „rozjeździć” je, żeby dziecko nie odczuwało dyskomfortu; łyżwy można też naostrzyć na miejscu
** osoby posiadające łyżwy hokejowe również sporo się u nas nauczą, nie ma obowiązku zmiany łyżew na figurowe*
- **ochraniacze na łyżwy (płozy)** – do przejścia z szatni na lodowisko, oraz materiałowe śpioszki
- **dwie (wygodne) torby bądź plecaki** – jedną dzieci zostawią w zamykanej szatni na lodowisku, drugą będą nosiły ze sobą na zajęcia
- **mata do ćwiczeń/ stretchingu** – do kupienia w każdym sklepie sportowym, jak również w hipermarketach, nie musi być profesjonalna – wystarczy zwykła karimata
- **szampon, mydło, szczotka do włosów** – rzeczy oczywiste, ale zdarza się zapomnieć ☺
- **roller** do rozmasowania mięśni

CZEGO ZDECYDOWANIE NIE POLECAMY PRZYWOZIĆ:

- przenośne konsole do gier typu PSP i inne - stawiamy na inne formy komunikowania się i spędzania czasu wolnego, a także nawiązywanie znajomości w „nie-wirtualnym” świecie ☺
- drogie urządzenia typu iPad - jeśli dziecko będzie miało ze sobą taki sprzęt, będziemy bezwzględnie wymagać, aby zostawał on w hotelu na czas treningów – przemieszczamy się pomiędzy lodowiskiem, hotelem, a salami i zawsze istnieje ryzyko, że takie urządzenie zostanie zapomniane
- ochraniacze na kolana i łokcie - utrudniają jazdę, powodują dyskomfort, a także wydłużają drogę hamowania
- słodczyce

CO JEST PRZEZ NAS MILE WIDZIANE:

- książki, ulubione maskotki, gry planszowe, ulubione kredki
- jeśli Państwa dziecko jedzie pierwszy raz na obóz lub też źle znosi rozłąkę – mile widziane są ulubione książeczki, bajki, jakaś maskotka

PROSIMY PAMIĘTAĆ O:

- **kartach uczestnictwa** (u osób niepełnoletnich z podpisami obojga prawnych opiekunów)
- **danych dotyczących zdrowia dziecka**
- **dowodzie osobistym lub paszporcie**

*W razie wątpliwości, pozostajemy do Państwa dyspozycji.
Magdalena i Jacek Tascher*