

Soustředění talentované mládeže ČSKe

Téma: Rychlost (rychlost reakce, správné načasování technik, uvolnění a napětí, dechová cvičení)

Pořadatel:	Český svaz karate ve spolupráci: Středočeský svaz karate ČSKe, z.s.
Datum soutěže:	4. 10. 2025
Místo konání:	Sokolovna – TJ Sokol Nymburk
Časový harmonogram:	8:30 – 9:00 prezentace členů SCM a SpS 9:00 zahájení soustředění 9:00 – 10:00 kihon – Iva Jandová 10:15 – 11:45 cvičení kata – Lukáš Janda 11:45 – 12:00 hodnocení kata – Iva Jandová 12:00 – 13:30 kata bunkai – Lukáš Janda 14:00 – 15:00 kondičně herní blok Lukáš Janda 15:15 – 16:00 stretching, kompenzační cvičení Iva Jandová
Organizace:	Mgr. Jiří Bašus
Trenérské zabezpečení:	Iva Jandová Lukáš Janda
Zdravotní dozor:	zajišťuje organizátor
Pravidla účasti:	členové SCM a SpS ČSKe + ostatní zájemci
Startovné:	0 Kč členové TM všech krajských svazů zařazení do SCM a SpS ČSKe 300 Kč ostatní členové (splatné na místě)
Poznámka:	Pitný režim a stravu, si každý zajistí z vlastních zdrojů.
Registrace:	prostřednictvím databáze ČSKe nejpozději do 2. 10. 2025 https://databaze.czechkarate.cz

DALŠÍ INFORMACE

Zástupce klubu, který má přístup do databáze ČSKe, stvrzuje přihlášením závodníků na akci, že má od zákonných zástupců každého závodníka souhlas k přihlášení na akci a že má každý závodník platnou lékařskou prohlídku, na základě které, se může akce zúčastnit.