

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

LICENČNÍ LYŽOVÁNÍ B-C

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které se uskuteční v italském lyžařském středisku Santa Caterina. Kurz proběhne podle licenčního učebního programu „Instruktor základního lyžování“ v prosinci 2016.

Zkratka předmětu KAS/LYLIB, KLYLB, KAS/KLY3.

Č. účtu: 19-1096330227/0100, VS 99510322 (variabilní symbol).

Termín: 09. – 17. 12. 2016

Místo: Itálie, Santa Caterina

Cena kurzu: 8.100 Kč

(cena zahrnuje dopravu, ubytování 6 nocí, 6D/ skipas, pobytovou taxu - poplatek).

Úhrada: Částku 8.100 Kč uhradíte do termínu **31. října 2016 !!!**

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: jana.seidlova@upol.cz nebo odevzdáte na Katedře sportu, Hynaisova do označené schránky „Doklady – kurzy“ hned vedle vrátnice. Jako **specifický symbol (S)** uveďte své **RČ-rodné číslo**.

Nezbytně nutné!

Zaplacení kurzu musí být uhrazeno ve stanoveném termínu. **Povinností studenta** je odevzdat nebo poslat mailem na KAS **kopii dokladu o zaplacení!** Pokud tak neučiní, bude vyřazen z kurzu a propadá mu termín z předmětu KAS/LYLIB, KLY3. Doklad o zaplacení je důležitý pro **evidenci účasti na kurzu!**

Storno poplatky (penalizace)!

31 dní a více před odjezdem, storno ve výši 40% ceny kurzu.

30 až 15 dní před odjezdem, storno ve výši 60% ceny kurzu.

14 až 3 dny před odjezdem, storno ve výši 80% ceny kurzu.

2 a méně dní před odjezdem, storno ve výši 100% ceny kurzu.

Neúčast na kurzu:

Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením předloženým Mgr. Taťáně Bank Navrátkové na Katedru sportu, Hynaisova, při onemocnění nebo zranění kontaktujte na mobil 739 249 121, e-mail: tatana.bank@upol.cz

Ubytování:

Přímo na svahu v **rezidenci Roda** u sedačky a v blízkosti běžeckého areálu. Ubytování v apartmánech po 6 osobách. Apartmány jsou vybaveny sociálním zařízením, kuchyňským koutem, lednicí a televizorem.

Stravování:

Samo-přípravou z vlastních zásob. Doporučujeme vzít s sebou potraviny na vaření. Snídaně, obědy i večere si připravíte v apartmánech ve vybavených kuchyňských koutech. V polední přestávce si můžete připravit polévku, čaj, apod. Vezměte si nůž, saponát, houbičku, utěrku, toaletní papír, ručník, suroviny (potraviny) na vaření, varnou konvici na apartmán, redukci do zásuvky.

Doprava:

Zajištěna autobusem s vlekem. **Sraz účastníků** v pátek **09. 12. v 21:00 hodin** na parkovišti před Billou (Slovanský dům), nakládání lyží, batohů,... **odjezd v 21:15 hodin**. Příjezd do Itálie v sobotu 10. 1. odpoledne.

Odjezd z Itálie v pátek 16. 12. v **18:00 hodin**. Předpokládaný návrat do Olomouce v sobotu 17. 12. v časných ranních hodinách.

Lyžování: V italském lyžařském středisku Santa Caterina, kde je 30 km upravených sjezdových tratí s umělým zasněžováním a běžecký areál se strojově upravovanými

běžeckými stopami. Vstup do běžecského areálu 3 Euro/osoba, **připravte si 10 Euro** na zakoupení permanentky (20 Euro/ 6 dnů / pro dvojici).

Kompletní sjezdová a běžecská výbroj a výstroj: Carvingové lyže R-15, sjezdové boty a hole. Kompletní vybavení (overall nebo bunda a oteplovací kalhoty, **povinná ochranná přilba**, sjezdové i sluneční brýle, rukavice ...), vosky, hadřík, stěrka, krém s ochranným UV filtrem, poznámkový blok, tužka, oblečení do penzionu, přezůvky, hudební nástroj (kytara). **Běžecské vybavení** (běžky, běžecské boty a hole), čepice, lehčí oblečení (legíny, bunda, šušťáky, běžecské rukavice), vosky a korek, léky osobní potřeby...vše sbaleno v batohu (bez konstrukce) nebo ve sportovní tašce, hole a lyže (sjezdové i běžecské) ve vaku. **Platný cestovní pas** nebo OP, finance (Eura) a **zdravotní pojištění! Povinná ochranná přilba** (nutná pro sjezdový výcvik)!

Upozornění!

Pokud máte celoroční připojištění pro cestu a pobyt v zahraničí **vezměte s sebou!** Jinak jste všichni **připojištění** jako řádní studenti Univerzity Palackého u **zdravotní pojišťovny Kooperativa** po dobu celého kurzu. Před vstupem do autobusu bude provedena **kontrola cestovního dokladu** (připravte si vše potřebné)! Svačinu na cestu a příruční zavazadlo si vezměte rovněž s sebou do autobusu.

Kauce 20 Euro/osoba za apartmán (po předání nepoškozeného a uklizeného pokoje bude vrácena zpět, **5 Euro** na skipas (magnetická karta, dostanete zpět v pokladně poslední den po lyžování).

Doporučujeme využít:

Odborné seřízení bezpečnostního vázání s vydáním **certifikátu**, které Vám zajistí **RepasSport**, Stupkova 1E (Tabulový vrch).

Zkouškové požadavky:

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Předepsané praktické dovednosti ze sjezdového a běžecského lyžování.
- Metodický výstup (návčik lyžařské dovednosti v družstvu).
- Písemný test z teorie.

Přednášky před kurzem jsou povinné – bloková výuka!

Předsunuté přednášky z lyžování jsou součástí povinné kurzovní výuky. Termíny pro prezenční studium 6/11 - 19/11 - 01/11, posluchárna **č. 401 Neředín**, čas 19:30 – 21:00 hod. Termíny pro kombinované studium 7/10, čas 20:45 – 21:30 hod. posluchárna **č. 401 Neředín** a 02/12, učebna **9L Hynaisova**, čas 20:30 – 21:15 hod.

Doporučená literatura:

Dvořák, F. & kol. (1996). *Běh na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha. SLČR.
Gnad, T. & kol. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha. Karolinum.
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2003). *Lyžařský kurz od „A“ do „Z“*. Olomouc. Hanex.
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2005). *Lyžujeme na kraťasech*. Olomouc. Hanex.
Jelen, K., Příbramský, M. & Kohoutek, M. (2001). *Biomechanika a motorické předpoklady alpských disciplín. Česká škola lyžování*. Praha. Interski.
Pravidla lyžařských závodů – severské disciplíny. (1997). Praha. SLČR.
Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od základů k dokonalosti*. Praha. Grada.
Strobl, K. & Bedřich, L. (1999). *Učíme lyžovat*. Olomouc. FTK, UP.

Mgr. Taťána Bank Navrátková
Garant lyžování a kurzovní výuky

PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
Vedoucí Katedry sportu na FTK