

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

KURZ LYŽOVÁNÍ 1/A

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které se uskuteční v italském lyžařském středisku Santa Caterina. Kurz proběhne podle učebního programu v lednu 2017. Účast na soustředění je povinná pro studenty přihlášené ve STAGu (uč. TV, TVS, ATV, OCH prezenčního a kombinovaného studia).

Zkratka předmětu FTK/PZP1, KPZP1.

Č.úctu: 19-1096330227/0100, VS 99510301 (variabilní symbol).

Termín: 07. – 15. 1. 2017

POZOR ZMĚNA TERMÍNU!!!

Místo: Itálie, Santa Caterina

Cena kurzu: 8.600 Kč

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

Úhrada: Částku 8.600 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**.

Nepřehlédněte!!!

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 FTK/PZP1. Doklad o zaplacení je důležitý pro **evidenci** vaši **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, e-mail: tatana.bank@upol.cz při onemocnění nebo zranění kontaktujte na mobil 739 249 121!!!

Ubytování:

Přímo na svahu v **rezidenci Roda** u dolní stanice sedačky v blízkosti běžeckého areálu. Ubytování v apartmánech po 4-6 osobách. Apartmány jsou vybaveny sociálním zařízením, kuchyňským koutem, lednicí a televizorem.

Stravování:

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

Doprava: Zajištěna autobusem s vlekem. **Sraz účastníků v sobotu 07. 1. v 19:00 hodin na parkovišti před Billou (Slovanský dům), nakládání lyží, batohů...odjezd v 19:15 hodin.** Příjezd do Itálie v neděli 8. 1. odpoledne.

Odjezd z Itálie v sobotu 14. 1. v **17:00 hodin**. Předpokládaný návrat do Olomouce v neděli 15. 1. v ranních hodinách (mezi 7 – 8 hodinou).

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 Eura / osoba), **připravte si 10 Euro** na zakoupení permanentky (25/Euro/ 6 dnů / pro dvojici).

Kompletní sjezdová a běžecská výzbroj 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), lehčí oblečení (bunda, šušťáky, legíny), čepice, běžecské rukavice, vosky a korek, léky osobní potřeby... vše sbaleno v batohu (bez konstrukce) nebo ve sportovní tašce, lyže sjezdové i běžecské ve vaku. **Platný cestovní pas** nebo OP, finance / Eura a (zdravotní připojištění)! **Povinná ochranná přilba** (nutná pro sjezdový výcvik)!

Upozornění!

Pokud vlastníte celoroční **připojištění** pro cestu a pobyt v zahraničí vezměte **s sebou!** Jinak jste všichni připojištěni jako řádní studenti Univerzity Palackého v Olomouci u zdravotní pojišťovny **Kooperativa** po celou dobu kurzu. Před vstupem do autobusu bude provedena kontrola cestovního dokladu. 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.
- Absolvování závodu v běhu na lyžích.
- Písemný test z teorie.

Přednášky před kurzem jsou povinné- bloková výuka!

Předsunuté přednášky z lyžování jsou součástí povinné kurzovní výuky. Termíny pro prezenční studium 6/10 – 19/11 – 01/11, posluchárna **č. 401 Neředín**, čas 19:30 – 21:00 hod. Termíny pro kombinované studium 7/10, posluchárna **č. 401 Neředín**, čas 20:45 – 21:30 hod. 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. (2004). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc. Hanex.

Kutáč, P. & Navrátková, T. (2005). *Lyžujeme na kraťasech*. Olomouc. Hanex.

Jelen, K., Příbramský, M. & Kohoutek, M. (2001). *Biomechanika a motorické 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 FTK