

## **KURZ LYŽOVÁNÍ 1/B**

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které proběhne pod Kralickým Sněžníkem koncem ledna 2016 podle učebního programu. Účast na soustředění je povinná pro studenty přihlášené ve STAGu studijních oborů učitelství TV, TVS, ATV, OCH prezenčního a kombinovaného studia.

**Č. účtu:** 19-1096330227/0100, VS 99510302 (variabilní symbol).

**Zkratka předmětu:** FTK/PZP1, FTK/KPZP1

**Termín:** 22. – 29. 1. 2017

**Místo:** Ski areál Kraličák, Hynčice p / Sušinou

**Cena kurzu:** 6.700 Kč

(cena zahrnuje dopravu, ubytování, stravování (3X denně), 7D/ skipas, literaturu).

**Úhrada:** Částku 6.700 Kč uhradíte do termínu **31. října 2016!!!**

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: [jana.seidlova@upol.cz](mailto: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 předmětu FTK/PZP1, KPZP1! Doklad o zaplacení je důležitý pro **evidenci Vaší 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 9, e-mail: [tatana.bank@upol.cz](mailto:tatana.bank@upol.cz) při zranění nebo onemocnění kontaktujte na **mobil 739 249 121**

**Ubytování:**

Chata Erlina, ubytování turistického typu, pokoje pro 4-6-8 osob s vlastním sociálním zařízením nebo WC + sprchy na patře.

**Stravování:**

Plná penze (3 x denně), snídaně, obědy, večeře a pitný režim (čaj) po celý den.

**Doprava:**

Společná, zajištěna autobusem. **Sraz** účastníků v neděli 22. 1. v **9:00 hodin** na parkovišti před Billou (Slovanský dům) a následné nakládání lyží, materiálu. **Odjezd** autobusu v **9:15 hodin**.

Návrat do Olomouce v neděli 29. 1. kolem poledne.

## **Kompletní sjezdové a běžecké vybavení!**

**Povinně carvingové** (sjezdové R-15) **lyže, běžecké lyže** zvolte tak, aby byly vhodné pro **bruslení** i **klasickou** techniku (nedoporučujeme běžky s vázáním 75 a šupinami)! **Povinná ochranná přilba** nutná pro sjezdový výcvik!

## **Dále potřebujete:**

Sjezdové oblečení (bunda, oteplovací kalhoty, sjezdové rukavice), běžecké oblečení (lehčí bunda, šušťáky, legíny, běžecké rukavice), sjezdové a běžecké vosky, stěrku, hadřík na čištění lyží, sjezdové a sluneční brýle, krém s ÚV filtrem, mapu Kralického Sněžníku, poznámkový blok, tužku, OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, oblečení a přezůvky na chatu, osobní hygienu, hudební nástroj..., vše sbaleno v batohu nebo sportovní tašce, lyže sjezdové i běžecké, včetně sjezdových i běžeckých holí **v lyžařském vaku**.

## **Přednášky před kurzem jsou povinné – bloková výuka!**

Předsunuté přednášky z lyžování jsou součástí povinné kurzovní výuky. Termíny pro prezenční studium 6/10 – 19/10 – 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 hodin.

## **Doporučujeme:**

Odborné seřízení bezpečnostního vázání s vydáním **certifikátu**, které Vám zajistí ski servis v Olomouci **RepaSport**, Stupkova 1E (Tabulový vrch). Můžete si zde zapůjčit nebo koupit sjezdovou i běžeckou výzbroj (novou i starší) a při předložení studijního průkazu dostanete slevu 10%!

## **Zkouškové požadavky:**

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Předepsané dovednosti ze sjezdového a běžeckého lyžování.
- Absolvování závodu v běhu na lyžích.
- Půldenní turistický výlet.
- Písemný test z teorie.

## **Doporučená literatura:**

Kutáč, P. & Navrátková, T. (2003). *Lyžařský kurz od „A“ do „Z“*. Olomouc. Hanex.  
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. (2004). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc. Hanex.  
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2005). *Lyžujeme na kratšasech*. 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*. (2006). Praha. SLČR.  
Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od začátku k dokonalosti*. Praha. Grada.  
Strobl, K. & Bedřich, L. (1999): *Učíme lyžovat*. Olomouc: FTK, UP.  
Vaverka, F. (1992). *Základy biomechaniky lyžování*. Olomouc, UP.

Mgr. Taťána Bank Navrátková  
Garant lyžování a kurzovní výuky

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