

MOKSZ szervezésű Nemzetközi Műkorcsolya Edzőtábor

A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség nemzetközi műkorcsolya táborát tervez lebonyolítani Budapesten, a Gyakorló Jégcsarnokban.

A program megnevezése: Nemzetközi Műkorcsolya edzőtábor
Időpont: 2014. május 1-9.
Helyszín: Budapest, Gyakorló Jégcsarnok

A tábor célja, hogy minőségi képzést nyújtson a régió fiatal műkorcsolyázóinak. A célok közé tartozik továbbá a régió tevékenységének általános fejlesztése és a regionális együttműködés fokozása, valamint a résztvevők teljesítményének, fejlődésének év közbeni nyomon követése.

A résztvevőknek az alábbi követelményeknek kell megfelelniük:

- GROUP A az alábbi kategóriákban versenyzők: Junior, Advance Novice, Basic Novice B (Debs)
Követelmény: 2A vagy tripla ugrás, 2Lz, 2F, 2-2 kombináció vagy sorozat, forgás: Level3
- GROUP B az alábbi kategóriákban versenyzők: Basic Novice A, Advance Novice (Springs), (született: 2002/2001) Követelmény: 2Lz, 2F/2Lo, 2-2 kombináció vagy sorozat, 1A, forgás: Level2
- GROUP C Cubs (2003-2005), Chicks (2005-2006) követelmény: 1A, 2 különböző dupla ugrás, forgás: Level1
2003-2004-ban születettek követelménye: 1A; 4 különböző dupla ugrás, forgás: Level2

A tábor regionális jellege miatt a résztvevők létszáma korlátozott, túljelentkezés esetén a döntés alapjaként a fenti kritériumrendszer szolgál, valamint a versenyző válogatottsága és eredményessége lesz irányadó.

A tábor részvételi díja: 40 Euro/nap/fő
(Ez tartalmazza a tábor valamennyi programjában történő részvételt, illetve a 4 csillagos, Danubius Hotel Aréna szállodában történő elhelyezést, valamint a teljes ellátást.)

Az edzői szeminárium keretein belül a programban részt vevő korcsolyázók edzői a fent említett 40 EUR/nap/fő áron részt vehetnek a táborban.

Hivatalos szálloda: Danubius Hotel Arena**** (1143 Budapest, Ifjúság útja 1-3.)

A műkorcsolya válogatottak részére az alábbi támogatást nyújtja a MOKSZ:

- a korosztályos válogatott keretek tagjai 20% kedvezményben részesülnek a részvételi díjból
- az Advanced Novice és Junior válogatott keretek tagjai 30% kedvezményben részesülnek a részvételi díjból

**HUNGARIAN NATIONAL SKATING FEDERATION
MAGYAR ORSZÁGOS KORCSOLYÁZÓ SZÖVETSÉG**

H-1143 Budapest Stefánia út 2
Tel:(36)-1-252 2369 Fax: (36)-1-251 2279
E-mail: info@huns skate.hu



SAKMAI PROGRAM

A programban részt vevő szakemberek:

Programvezető moderátor:	-	Shanette Folle
Asszisztens moderátor	-	Gór-Sebestyén Júlia
		Dorofejev Tamara
Technikai Specialista	-	Kulcsár Zsófia
Balett mester	-	Kováts Tibor
Erőfejlesztés	-	Puskás Sándor és Juhász Bianka

A tábor terezt programja:

JEGES EDZÉS - 2 x 1-1,5 óra / nap

A jeges munka szakmai részét a programvezető moderátor, Shanette Folle irányítja. Az edzéseken hangsúly kerül az öt komponens előírásainak maximális szinten történő bemutatására, valamint a forgások, ugrások és ugrás kombinációk, lépések különböző zenei ritmusra történő lépéskombinációk végrehajtására.

SZÁRAZ EDZÉS – napi 1 óra

- **ERŐFEJLESZTÉS** – A résztvevők számos, az erőfejlesztés és a kondíció fejlesztését segítő eszközt és azok megfelelő használatát sajátíthatják el BOSU, TRX és számos egyéb eszköz segítségével.
- **BALETT** – A balett edzések élő zene mellett zajlanak, így segítve a korcsolyázók fejlődését ritmusérzék és dinamika terén, ezzel lehetségesen növelve a programok művészi hatását.

EGYEBEK

- koreográfiai területek
- technikai specialistával történő konzultáció
- a megfelelő edzésprogram kialakításának kérdése

TERVEZETT PROGRAM:

- Reggeli
- Bemelegítés
- Jeges edzés
- Nyújtás, erőfejlesztés
- Ebéd
- Jeges edzés
- Balett
- Vacsora

EDZŐ KÉPZÉS

A résztvevő edzők részére Shanette Folle vezetésével edzői kurzus is lebonyolításra kerül, melynek során megismerkedhetnek a technikai panel és a bírók értékelési szempontjaival, illetve az aktuális szabályok megfelelő alkalmazásával.

A nevezéseket az info@huns skate.hu valamint a krisztina.seres@huns skate.hu e-mail címre kérjük megküldeni 2014. április 16-ig.

Kérdés esetén a lenti elérhetőségeken szívesen állunk rendelkezésre.

Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség