

Bulletin č. 2

Říjen 2015



10TH EUROGYM 2016

ČESKÉ BUDĚJOVICE
ČESKÁ REPUBLIKA
18. 7. – 24. 7.



 **Kapital Bank**




Jihočeský kraj

 **ČGF** ČESKÁ
GYMNASTICKÁ
FEDERACE

 **VÝSTAVIŠTĚ**
ČESKÉ BUDĚJOVICE a.s.

 Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

České Budějovice




MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY


CONGRESS HOTEL
ČESKÉ BUDĚJOVICE

 **DIONY**
SPORTS


CZECH DANCE ORGANIZATION
ČESKÁ TANČNÍ ORGANIZACE

Přípravy pokračují, těšíme se na vás!



Vážení přátelé, EUROGYM 2016 v Českých Budějovicích se rychle blíží. V době, kdy budete číst tento druhý Bulletin, již bude možné uskutečnit předběžné registrace zájemců o účast. Organizátoři jednotlivých výprav budou mít možnost prostřednictvím svých střešních organizací, kterými jsou Česká gymnastická federace, Česká asociace sport pro všechny, Česká obec sokolská nebo Asociace školních sportovních klubů, přihlásit vaši účast až do konce listopadu tohoto roku. V březnu 2016 začne konečná registrace.

V Bulletinu č.2 naleznete hlavně informace o připravovaných workshopech. V tuto chvíli ještě není možné přihlašovat se na konkrétní workshopy. Kdo ale sleduje EUROGYM 2016 na [Facebooku](#), ten se už mohl potkat s některými lektory a podívat se na jejich dovednosti. Když zmiňuji Facebook v tento okamžik, kdy píši svůj text, máme 740 přátel. Děkujeme. Přítomnost každého z vás v komunitě EUROGYM nás těší. Byli bychom rádi, kdybyste se i vy podíleli na tvorbě stránek. Vkládejte své příspěvky a videa, sdílejte s ostatními svoje nápady a ukažte, co připravujete na naše setkání. A nejen to, budeme rádi i za fotky či videa z vašich sportovních či kulturních aktivit, které vůbec nemusejí souviset s EUROGYMem 2016. Rádi bychom se dobře poznali ještě před tím, než se sejdem v Českých Budějovicích.

Do konce tohoto roku otevřeme prostřednictvím Facebooku a také webových stránek www.eurogym2016.org jednoduchý e-shop. V něm si budete moci objednat například trička, náramky, placky a další předměty s logem EUROGYM 2016. Myslíme si, že logo (říkáme mu „panák“) je pěkné a akční.



Část zisku z prodeje bude během EUROGYMu 2016 předán mladým sociálně slabým a zdravotně indisponovaným sportovcům, kterým pomůže plnit si své sny. Takže když někomu koupíte jako vánoční dárek pěkné tričko či mikinu, uděláte radost minimálně dvakrát.

Co dalšího naleznete v Bulletinu č.2?

Dozvíte se něco o připravovaných vzdělávacích fórech, další informace o ubytování a stravování (včetně modelového jídelníčku), představíme vám Gymzonu, kterou považujeme za jedno z míst setkávání účastníků akce a doufáme, že také jedno z míst opravdu velké zábavy pro všechny. V Bulletinu najdete „návod“ jak postupovat při předběžné registraci a také několik užitečných informací o tom, jak se stát dobrovolníkem a pomoci tak k úspěchu EUROGYMu 2016.

A protože přípravy opravdu pokračují plným tempem, ukážeme vám něco, co pro vás bude hodně podstatné, totiž na jakých krásných místech budou jednotlivá venkovní pódia.

Samozřejmě v Bulletinu naleznete opětovně i některé věci a důležité informace, které jsme už zveřejnili v Bulletinu č. 1.

Takže: Get up and Move!

Roman Slavík, předseda České gymnastické federace, 1. místopředseda organizačního výboru





Ahoj kamarádi,

až budete v červenci 2016 v Českých Budějovicích na EUROGYMu, doufám, že právě bude finišovat moje příprava na Olympijské hry v Rio de Janeiro. Jenže to je zatím jenom hodně ambiciózní plán. V listopadu 2014 jsem si už podruhé přetrhla křížový vaz v koleni. Kdo to zažil, ten ví, že pro sportovce není zase tak strašná fyzická bolest, která přichází najednou a bez varování se zraněním, ale horší je vědomí, že čas běží a ubývá možnost získat předchozí formu, předchozí kvalitu.

Doufám, že všechno tohle stihnu a o olympiádu se porvu. A když to nevyjde, musím vědět, že jsem udělala všechno, co jsem udělat mohla. Podle mého totiž není problém prohrát, problém je bát se po prohře zvednout a jít znovu na věc. Což samozřejmě platí nejen ve sportu...

Proto vám všem přeji, abyste dokráčeli ke svému cíli, abyste přijeli do Českých Budějovic a užili si setkávání s lidmi z celé Evropy. Já si myslím, že vás čeká skvělý EUROGYM v krásném městě, s výbornými lidmi, zábavným programem a snad i s hezkým počasím.

Get Up and Move!

Kristýna Pálešová

(sportovní gymnastka, účastnice Olympijských her v Pekingu a v Londýně, mnoha mistrovství světa a Evropy)



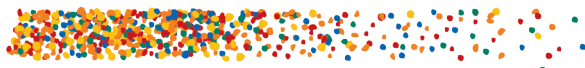


ORGANIZAČNÍ VÝBOR PRO PŘÍPRAVU EUROGYMU 2016



PŘESEDÁ	KAREL COUFAL
1. MÍSTOPŘESEDÁ	ROMAN SLAVÍK
2. MÍSTOPŘESEDÁ	PETR SVOBODA
ADMINISTRACE, FINANCE	ZUZANA VOJÁČKOVÁ
MARKETING & PR	TOMÁŠ MAREK
UBYTOVÁNÍ, STRAVOVÁNÍ	MIROSLAV VANĚK
DOPRAVA	MICHAL ŠOTOLA
BEZPEČNOST	MARTIN BOHONĚK
PRVNÍ POMOC	JITKA KOSÁČKOVÁ
PRŮVOD	JAROSLAV SAUER
WORKSHOPY	VÍT HANÁČEK
PROGRAM & FÓRUM	MIROSLAV ŽÍTKO
GYMZÓNA	GEORGE SARICHEV
VYSTOUPENÍ SKUPIN & GALA	PETR SVOBODA
ZAHAJOVACÍ CEREMONIÁL	MIROSLAV ŽÍTKO
ZÁVĚREČNÝ CEREMONIÁL	MARIE HAVRLANTOVÁ
DOBROVOLNÍCI	JIŘÍ KRAUSKOPF





DŮLEŽITÉ INFORMACE A PŘIPOMENUTÍ

Věk účastníků: 12 až 18 let. Deset procent členů skupiny může být ve věku mezi 10 a 11 lety, deset procent pak ve věku 19 a 20 let.

Kdy se mohu přihlásit? Předregistrace právě probíhá, bude ukončena 30. listopadu 2015. Uhradit zálohu deset procent je nutné do 7. prosince 2015. Podrobnosti jsou k dispozici na stránkách 27 a 28 tohoto Bulletinu. Samotná registrace bude následovat od 1. března 2016 a potrvá do 15. dubna 2016. Uhrazení účastnického poplatku je nutné do 30. dubna 2016.

Účastnický poplatek: 250 EUR, 3200 Kč (pro účastníky z České republiky)

Storno podmínky: deseti procentní poplatek při předregistraci je nevratný, při zrušení přihlášky do 31. května 2016 bude vráceno 50 procent poplatku, při zrušení přihlášky do 1. června a později 2016 je poplatek nevratný.

Uskuteční se European Gym for Life Challenge? Bohužel, tato akce se z organizačních důvodů nakonec v příštím roce v Českých Budějovicích neuskuteční. Více informací o tom, kdy se tato akce bude konat, poskytne UEG (Evropská gymnastická unie).

Jaká má být délka vystoupení? Maximální délka vystoupení na pódiích je 6 minut, a to včetně přípravy a odklizení náradí. Délka vystoupení určených pro Gala je maximálně 3 minuty.



Pódia: Všechna čtyři pódia mají rozměr 14 x 14 metrů, budou umístěna ve výšce jednoho metru nad zemí a pokryta gymnastickým kobercem. Tři pódia budou zastřešena, čtvrté pódium, umístěné na Lannově třídě, bude nezastřešené. Dvě pódia budou plně vybavena gymnastickým nářadím, dvě budou vybavena pouze základním gymnastickým nářadím. Požadavky na nářadí uvedete při finální registraci.

U každého pódia bude k dispozici šatna (stan), WC, ostraha a lékařské ošetření (Červený kříž).

Gala: Místem konání Gala bude českobudějovická Budvar Aréna, moderní hokejový stadion pro šest tisíc diváků. Vnitřní prostor stadionu má rozměr 58 x 28 metrů, k dispozici budou dvě plochy 14 x 14 metrů, obě pokryté gymnastickým kobercem a dále zde budou umístěny airtrack a trampolíny. Vystoupení na jednotlivých plochách se budou střídat, osvětlena bude vždy pouze ta plocha, na které se právě vystupuje. Národní federace složené ze tří a více skupin mají nárok na jedno vystoupení v rámci Gala.

Témata:

- Téma Opening Ceremony (zahájení celé akce) má název Up and Down.
- Téma pro Gala je World of Illusions in Changing Times.
- Tématem Closing Ceremony (závěrečný ceremoniál) je Get up and Move.

Pojištění a zdravotní stav účastníků: Každý účastník je povinen mít zdravotní pojištění a pojištění odpovědnosti platné v České republice po celou dobu konání EUROGYMu. Pokud se účastník neprokáže platným pojištěním při akreditaci, bude povinen si pojištění dokoupit na místě (za vyšší cenu než v zemi, odkud přijíždí).

Maximální počet účastníků: Počet účastníků EUROGYMu 2016 by neměl překročit 4800 osob.



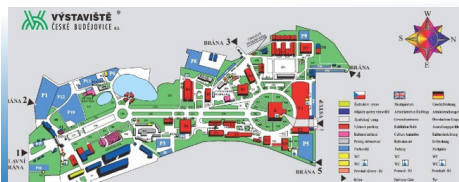
PŘEDBĚŽNÝ PROGRAM

	pondělí 18.7.	úterý 19.7.	středa 20.7.	čtvrtek 21.7.	pátek 22.7.	sobota 23.7.	neděle 24.7.	
ráno		příjezd skupin	SNÍDANĚ					
			schůzka vedoucích delegací	schůzka vedoucích delegací	schůzka vedoucích delegací	schůzka vedoucích delegací		
			Workshop	Workshopy	Workshopy	Workshopy	Workshopy	
			Fórum	Fórum	Fórum	Fórum		
odpoledne	příjezd skupin	schůzka vedoucích skupin	OBĚD				zkouška na Závěrečný ceremoniál	odjezd skupin
			vystoupení pódia	vystoupení pódia	vystoupení pódia	zkouška na Gala		
			Zahajovací ceremoniál					
večer		Uvítací párty	VEČEŘE					
			Zahajovací ceremoniál	uvítací schůzka vedoucích delegací	prezentace Eurogym 2018	Gala	Závěrečný ceremoniál	
			Gymzóna	Gymzóna	Gymzóna	Gymzóna	Závěrečná Party	



LOKACE WORKSHOPŮ

ČESKÉ BUDĚJOVICE



HLUBOKÁ NAD VLTAVOU (10 KM OD ČESKÝCH BUDĚJOVIC)



DOUBÍ U TŘEBONĚ (30 KM OD ČESKÝCH BUDĚJOVIC)



WORKSHOPY OBECNĚ

Pro všechny zúčastněné je k dispozici široká škála workshopů:

Rozdělení:

- Gymnastika a další gymnastické disciplíny
- Disciplíny související s gymnastikou (tanec, aerobik, moderní gymnastika, atd.)
- Ostatní sportovní aktivity (venkovní sporty a cvičení)

Každý účastník má možnost se zúčastnit alespoň čtyř workshopů

WORKSHOPY POD STŘECHOU



Malá trampolína 1

Workshop bude zaměřen na techniku a metodiku základních gymnastických prvků od přímých skoků po salta ve všech modifikacích a přemetu přes přeskokové nářadí.

místo: České Budějovice

Malá trampolína 2 pokročilí

Workshop bude zaměřen na techniku a metodiku obtížnějších gymnastických prvků - salta vpřed s obraty, přemetu s obraty přes přeskokové nářadí.

místo: České Budějovice

Latino Dance

Karibské tance, ve kterých je pohyb těla stejně důležitý, ne-li důležitější než samotné taneční kroky. Tance pocházejí z Latinské Ameriky a zejména ty, které pocházejí z Karibiku, jsou výsledkem smíšeného historického vlivu původních obyvatel nebo španělských kolonizátorů a afrických otroků.

místo: České Budějovice



Aerobic

Aerobik je kondiční cvičení při hudbě, zaměřené na rozvoj oběhové soustavy, na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti. Příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu. Aerobik vznikl v USA a rychle se rozšířil do celého světa...

místo: České Budějovice

BOSU

Cvičení na balanční podložce (BOSU) skládá prvky fitness do jedinečných a vysoce efektivních kombinací. BOSU dává zcela nový význam pojmu „kontrolovaný pohyb“ a pomáhá získat schopnost cvičit na nestabilním povrchu.

místo: Hluboká nad Vltavou

Taneční choreografie

Workshop bude zaměřen na využití hudby pro rozvoj pohybových dovedností a vyústí v tvorbu vlastní choreografie.

místo: České Budějovice

Disco dance

Disco dance - moderní taneční styl, který kombinuje prvky street dance a akrobacie. Rychlé taneční tempo, silové a přesné pohyby, pozitivní energie!

místo: České Budějovice

Street dance

Street dance zahrnuje taneční styly jako je b-boying, popping, locking, hype, new style, dancehall a house.

místo: České Budějovice

Capoeira

Capoeira je brazilské bojové umění, které kombinuje prvky tance, akrobacie a hudby. Capoeira využívá rychlé a složité pohyby, využívá hlavně sílu, rychlost a pákový efekt pro širokou různorodost kopů, toček a vysoce mobilní techniky.

místo: Hluboká nad Vltavou



Bavíme se moderní gymnastikou

Moderní gymnastika hrou za použití náčiní pro Gymnastics for All (obruče, míče, švihadla, kužele).

místo: České Budějovice

Aerodance - taneční choreografická lekce

Aerodance je jedna z forem aerobního cvičení, která využívá prvky dynamického a statického posilování, skoky a poskoky, kopy, rovnovážné polohy a ohebnost, vše v naprostém souladu s hudbou.

místo: České Budějovice

Step aerobik

Step aerobik je forma aerobního cvičení, která využívá zvýšené platformy (step = stupínek). Step aerobik byl zaveden Ginem Millerem kolem roku 1989. Jeho step program vznikl poté, co si Gin Miller zranil koleno a jeho ortoped mu doporučil posilování pomocí opakovaných výstupů na bedýnku na mléko.

místo: České Budějovice

Western dance

Western dance - tyto tradiční tance pocházejí z tak zvaného Divokého západu. Hudebním doprovodem je country. Součástí workshopu budou i taneční choreografie.

místo: České Budějovice

Psychomotorika v České republice

Praktické ukázky s využitím netradičních pomůcek. Psychomotorická cvičení pomáhají rozvíjet senzomotorické vnímání (vizuální a taktilní), mají kladný vliv na pozornost, paměť a další psychické funkce, což vede ke zlepšení duševní rovnováhy člověka.

místo: České Budějovice

Silová akrobacie

Silová akrobacie je cvičení pro 2 nebo více osob, jeden cvičenec tvoří základnu, zdvihající nebo podporující další cvičence, kteří ve výšce vytváří statické nebo dynamické pozice. Užijete si mnoho zábavy!

místo: České Budějovice



Parkour

Parkour je tréninková disciplína používající pohyby, které se vyvinuly z vojenského tréninku na překážkovém cvičišti. Parkour zahrnuje běh, šplhání, metání, skoky, převaly, pohyby po "čtyřech", a další pohyby, které jsou vyhodnoceny jako nejvýhodnější v dané situaci.

místo: České Budějovice

Modern jazz dance

Forma jazzového tance jak ho znáte z hollywoodských filmů jako je Chorus Line nebo Chicago s prvky moderního (scénického) tance. Workshop vás provede základní technikou a nebudou chybět ani taneční variace.

místo: České Budějovice

Tančíme v Čechách

Na workshopu si vyzkouší účastníci společenské tance, které jsou náplní základních tanečních kurzů v ČR: valčík, mazurka, polka, salsa.

místo: České Budějovice

Stretch a balance

Stretch and balance workshop kombinuje prvky jógy, moderního a klasického tance, pilates, gymnastiky a Port De Bras. Během lekce se cvičení v rámci výuky choreografie zaměří na posílení různých svalových skupin, cílený strečink, nenásilný trénink zdravých pohybových stereotypů a správného držení těla.

místo: České Budějovice

Rock´n´roll

Akrobatický rock´n´roll je soutěžní, fyzicky náročná forma tance. Workshop bude zaměřen na zvládnutí základních prvků a nácvik choreografie.

místo: České Budějovice

Step dance

Step je forma tance využívající zvuky stepovacích bot, údery bot o podlahu jako bicí. Existují dvě hlavní varianty: jazz step a Broadway step.

místo: České Budějovice

Taekwon-Do

Taekwon-Do je korejské bojové umění sebeobraný bez zbraně s důrazem na kopy. Taekwon-Do vzniklo v období let 1940-1950 jako směs původních korejských bojových stylů (taekkyeon, gwonbeop, subak) a dalších cizích bojových umění.

místo České Budějovice

Kickbox aerobik

Kickbox aerobik je aerobní typ cvičení, komplexní fitness systém, který využívá techniku bojového umění jako jsou kopy a údery ve velké rychlosti, což zvyšuje kondici. Tento „cardio-box“ program se stal populárním v 90. letech a těší se velkému komerčnímu úspěchu.

místo: České Budějovice

Bodystyling

Bodystyling - posilovací lekce, která využívá kroky aerobiku a doplňuje je posilováním, spojuje „spalovací“ dynamické cvičení s posilováním svalů celého těla a s využitím posilovacích pomůcek - činek, gum, pump atd.

místo: České Budějovice

Sportovní gymnastika

Lekce s využitím gymnastického nářadí (bradla, kruhy, kladina...), pobavte se s gymnastikou!

místo: České Budějovice

Akrobacie - Airtrack 1

Akrobacie na Airtracku (nafukovací akrobatická dráha). Tento workshop bude zaměřen na akrobatickou průpravu (odrazová, doskoková, rotační...) a techniku a metodiku přemetů a salt vpřed a vzad.

místo: Doubí u Třeboně



Akrobacie - Airtrack 2 pokročilí

Akrobacie na Airtracku (nafukovací akrobatická dráha). Tento workshop bude zaměřen na techniku a metodiku obtížnějších gymnastických dovedností - opakovaná salta vpřed, opakované přemety vzad, tempo salta, salta s obraty a kombinace těchto prvků.

místo: České Budějovice

Dancehall

Dancehall je původem z Jamajky, kde vznikl z národních tanců, základem jsou prvky afrických rytmů a reggae.

místo: České Budějovice

Vogue a house dance

Vogue je vysoce stylizovaný, moderní tanec, který vznikl v Harlemu v 80. letech. Hlavní proud zaznamenal po uvedení písně a videa Madonny „Vogue“ v r.1990.

House dance vznikl koncem 80. let v Chicagu. Jedná se o tanec, jehož podstata spočívá v naprostém uvolnění zejména horní poloviny těla, zatímco nohy provádějí rychlé, složité a přesné kroky.

místo: České Budějovice

Disco dance / Waacking

Disco dance vznikl v 60. letech ve Francii. Jedná se o dynamický taneční styl, využívající prvky funku, soulu, popu a salsy, zaměstnávající všechny části těla.

Waacking vznikl v 70. letech v amerických gay klubech. Waacking je dynamickým stylem, který má být svůdný. Využívá další prvky jako pózování a práce nohou, převážně točivé pohyby rukou a tančí se na podpatcích. Waacking dává silný důraz na muzikálnost a ztvárnění hudby a rytmu

místo: České Budějovice

VENKOVNÍ WORKSHOPY



Vodní aktivity (kanoje) České Budějovice

Jízda na kanoích po řece Malši - dvoučlenné osádky, procvičení pohybových dovedností z vodní turistiky - pádlování, zatáčení, jízda vzad.

místo: České Budějovice

Kolečkové brusle

Freestyle bruslení je mladý dynamicky se rozvíjející sport, který má své příznivce na celém světě. Jedná se o stylové bruslení mezi kelímky na hudbu, při které jezdec předvádí své triky, kombinace, styl a rychlost.

místo: České Budějovice

Chůze po Slack line

Moderní provazochodectví je chůze na plochem textilním popruhu napjatém mezi dvěma zakotvenými body v různých výškách a vzdálenostech. Slacklining je populární díky jednoduchosti a všestrannosti.

místo: České Budějovice

Plavání

Plavání v bazénu s procvičením plaveckých způsobů: prsa, kraul, znak, motýlek. Zábavné vodní atrakce.

místo: Hluboká nad Vltavou/České Budějovice



Orientační závod městem

Orientační závod s poznáváním kulturních zajímavostí v Českých Budějovicích, procvičení orientačních smyslů, rozvoj poznání.

místo: České Budějovice

Orientační závod + mini biatlon

Orientační závod v přírodě s plněním úkolů na stanovištích: buzola, hod na cíl, přírodověda, zdravotvěda, úkoly na procvičení pohybových dovedností.

místo: Doubí u Třeboně

Lanové aktivity 1

Nízké lanové aktivity - chůze po laně 1m nad zemí spojená s překonáváním speciálních překážek, procvičení rovnováhy, síly paží a odvahy.

místo: Doubí u Třeboně

Lanové aktivity 2

Vysoké lanové aktivity - chůze po laně 10m nad zemí, překonávání speciálních lanových překážek, procvičení rovnováhy, síly paží a odvahy.

místo: Hluboká nad Vltavou

Geocaching

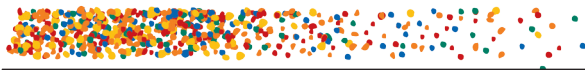
Hledání ukrytých orientačních bodů podle GPS ve městě a okolí.

místo: České Budějovice

Woodball

Woodball je sportovní hra, kdy pomocí speciální hole odpalujeme dřevěnou kouli do branky. Hru můžeme hrát na trávě, písku a dalších venkovních površích.

místo: Doubí u Třeboně



Badminton

Badminton je jeden z nejrychlejších raketových sportů. Hráč musí mít postřeh a výbornou kondici. Během jediného zápasu často naběhá až několik kilometrů.

místo: České Budějovice

Vodní aktivity (paddleboarding, kanoje)

Paddleboarding - jízda ve stoje na prkně s pádlováním pomocí dlouhého pádla. Jízda na kanoích na rybníku. Procvičení pohybových dovedností z vodní turistiky - pádlování, zatáčení, jízda vzad.

místo: Doubí u Třeboně

Dračí lodě

Adrenalinová zábava na lodi dlouhé 12,5 metru. Dračí loď má tvar otevřené kanoje s dračí hlavou na špici a dračím ocasem na zádi. Posádku tvoří max. 20 vsedě pádlujících, bubeník, který udává rytmus pádlování a kormidelník stojící na zádi.

místo: Doubí u Třeboně

Tříkolky - trikke

Jízda na speciální tříkolce (tříklonný kloubní systém). Jezdec jede pomocí náklonu řídek v úrovni pasu umístěných ve sloupku se současným tlakem chodidel do stupaček umístěných nad zadními kolečky. Dynamická zábavná jízda s možností karvingových oblouků, slalomů apod.

místo: České Budějovice





Korfball

Korfball je míčová kolektivní hra s více než stoletou tradicí, ve které společně nastupují ženy i muži v jednom týmu. Účelem hry je prohodit míč košem, který stojí na tyčovém stojanu uvnitř každé z hracích polovin a je vysoký 3,5 m bez odrazové desky. Hraje se na hřišti o rozměrech 40 x 20 m, rozděleném na 2 poloviny.

místo: České Budějovice

Frisbee ultimate

Ultimate je kolektivní bezkontaktní hra. Hrají proti sobě dva sedmičlenné týmy. Hraje se s létajícím diskem na hrací ploše o rozměrech 100 x 37 m. Cílem hry je chytit disk v koncové zóně protivníka a tím skórovat.

místo: České Budějovice

Atletika - překážky, skok daleký - vysoký

Procvíčení atletických dovedností ve třech oblíbených disciplínách: skok daleký, překážkový běh a skok vysoký. Účastníci se vystřídají na třech vyjmenovaných stanovištích.

místo: České Budějovice

Volejbal / Nohejbal

Volejbal je týmový míčový sport, ve kterém se dvě družstva po 6 hráčích snaží odehrát míč na soupeřovu polovinu tak, aby ho soupeř nezpracoval a míč se dotkl země. Workshop bude zábavnou formou zaměřen na nácvik herních činností jednotlivců.

Nohejbal - míčový kolektivní sport pocházející z Československa. V angličtině se tento sport nazývá Football tennis. Hraje se přes síť (110 cm) na jeden dopad a do 11 bodů s tím, že dané mužstvo musí vyhrát o 2 body.

místo: Doubí u Třeboně



Minigolf

Minigolf se hraje v příjemném venkovním prostředí. Podstatou hry je minimálním počtem ran dopravit míč ze základního pole do cílové jamky a při tom předepsaným způsobem překonat překážku. V jednom kole se hraje 18 drah s různými překážkami.

místo: Hluboká nad Vltavou

Baseball

Baseball (z anglického base = meta, ball = míč) je kolektivní pálkovací míčová hra, při níž se útočící hráč (pálkař) snaží pálkou zasáhnout míč nadhozený bránícím nadhazovačem. Ve hře proti sobě stojí dvě družstva, která mají po devíti hráčích. Cílem hry je získat více bodů, než má soupeřící tým. Pokud pálkař oběhne všechny čtyři mety, aniž by byl vyautován, jeho družstvo získává bod.

místo: Hluboká nad Vltavou

Kin - ball

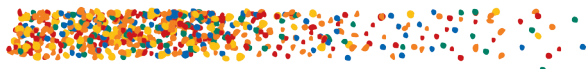
Kin-ball: moderní míčová kanadská hra určená pro všechny věkové kategorie. Přináší hráčům vysokou míru adrenalinu a prožitku. Jejím principem je kolektivní spolupráce celého 4členného týmu, která je nezbytná pro realizaci každé herní situace v obraně i v útoku. Na ploše jsou současně 3 týmy, herním náčiním je velký lehký míč (120cm průměr).

místo: Hluboká nad Vltavou

Plážový volejbal / Ringo

Obě hry se hrají na pískovém/beach hřišti. Plážový volejbal - hra dvojic podle mezinárodně ustálených pravidel. Návuk herních činností jednotlivce, hra družstev. Ringo se hraje gumovým kroužkem. Účelem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře.

místo: Doubí u Třeboně



Překážková dráha - „PARDÁL“

Speciální překážková dráha, kde účastník zdolává různé překážky při, kterých musí zapojit všechny pohybové schopnosti a dovednosti: rovnováhu, odhad, soustředění... Dráha je totální adrenalinová zábava.

místo: Hluboká nad Vltavou

Floorbal

Florbal je kolektivní sport. Hraje se na hřišti o rozměrech 40×20 metrů s lehkým dutým plastovým míčkem a speciálními florbalovými holemi. Při standardní herní situaci je z každého týmu na hřišti v jeden moment pět hráčů v poli a jeden brankář. Workshop bude zaměřen na nácvik herních činností jednotlivce, utkání družstev.

místo: Doubí u Třeboně

Kopaná

Fotbal je nejpopulárnějším kolektivním míčovým sportem na světě. Nácvik herních dovedností jednotlivců a dvojic: driblink, střelba, přihrávka a další dovednosti. Utkání mezi družstvy.

místo: Hluboká nad Vltavou

Mölkky

Hra Mölkky je původem z Finska. Hra je vhodná pro každého bez rozdílů věku, pohlaví a fyzické zdatnosti. Cílem je srážet kuželky pomocí házečích kolíků, který se jmenuje Mölkky. Vítězem se stane ten tým, který jako první získá 50 bodů.

místo: České Budějovice





Kubb

Kubb se hraje ve venkovním prostředí (tráva, hlína apod.). Soupeři se střídají v házení série šesti kolíků s cílem srazit soupeři co nejdříve kostky na základní čáře. V průběhu hry sráží kostky nejdříve v soupeřově poli a následně kostky na základní čáře. Utkání probíhá mezi dvěma soupeři (družstva, jednotlivci).

místo: Doubí u Třeboně

Pétanque

Pétanque je francouzská hra. Hráči se snaží hodit koule co nejbliže k cíli, k tzv. „prasátku“. Princip hry je velmi jednoduchý a může ji hrát prakticky každý bez rozdílu věku a prakticky kdekoliv (terén hřiště je libovolný).

místo: České Budějovice

Páka

Arm wrestling (sportovní přetlačení rukou, „páka“) je sport, který provozují vždy dva sportovci. Každý sportovec umístí jednu ruku (oba stejnou) na svoji podložku, přičemž jejich lokty se jí musí dotýkat a snaží se přetlačit ruku toho druhého. Cílem je donutit soupeře, aby se hřbetem ruky dotkl podložky.

místo: České Budějovice

Basketbal/Beach volejbal

Workshop bude zaměřen na procvičení jednotlivých herních dovedností v basketbalu a plážovém volejbalu. Hraje se na speciálních hřištích.

místo: Hluboká nad Vltavou



VZDĚLÁVACÍ FÓRA

Tělo a mysl a duše – jsem své tělo

Spojení teorie a praxe. Vysvětlení a ukázky různých typů seminářů psychomotoriky v České republice. Malá ochutnávka seminářů z různých zemí světa.

Lektoři: Daniela Jonášová, Jaroslav Vrbas – Asistenti na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity Brno

Motoricko-funkční příprava pro mládež – od principů k praxi

V úvodu představíme teoretická východiska motoricko-funkční přípravy v gymnastickém tréninku. Vysvětlíme její výhody a principy ve vztahu k organizaci tréninkové jednotky. V praktické části se budeme věnovat ukázkám jednotlivých cvičení z průprav zpevňovací, podporové, odrazové, poskokové, rotační i z průpravy pohyblivosti. Ukážeme si různé organizační formy a jak využívat běžné vybavení tělocvičny včetně atypických pomůcek.

Lektor: Jan Chrudimský - lektor FIG – Gymnastika pro všechny, je zaměstnán na Katedře gymnastiky Univerzity Karlovy v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

Jóga smíchu

Teoretická část: Co je jóga smíchu. Pozitivní účinky jógy smíchu. Praktická část: Rozcvička, cvičení smíchu, meditace smíchu, relaxace.

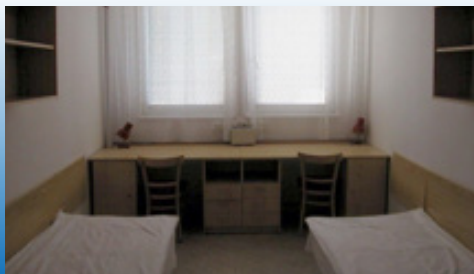
Lektor: Lucie Lauermanová, jedna ze dvou učitelů jógy smíchu v České republice, absolvovala kurz jógy smíchu v Indii, který vedl Madan Kataria (zakladatel jógy smíchu). Členka mezinárodní organizace učitelů jógy smíchu Laughter Yoga International.



UBYTOVÁNÍ

České Budějovice jsou významné české vysokoškolské město a díky tomu budou dva tisíce účastníků EUROGYMu 2016 bydlet na zdejších vysokoškolských kolejích. Další ubytování pak bude především ve školách. Jako tradičně na gymnastických akcích a na EUROGYMu tedy bude existovat rozlišení „v posteli, nebo ve škole na zemi“. U škol totiž platí: karimatky a spacáky s sebou! Vedle kolejí vysoké školy budou postele k dispozici také v prostorách internátů.

Bylo by možné říci, že poměr postelí a karimatek bude tentokrát spíše převážen k postelím. Zda si vyberete postel, či spaní ve škole neovlivní účastnický poplatek. Oficiálním hotelem, kde budou ubytování členové UEG, její hosté a vedoucí delegací, je Clarion. Hotel Clarion se nachází nedaleko centra Českých Budějovic a nabízí především dvoulůžkové pokoje.



Jak vysokoškolské koleje, tak i hlavní školy, kde budou ubytováni účastníci EUROGYMu 2016, mají z našeho pohledu „strategické“ umístění: například budova školy v Kubátově ulici je opravdu blízko historického centra a zároveň jen několik minut chůze od Výstaviště, na kterém se bude konat řada workshopů. Škola pojmenovaná podle českého skladatele vážné hudby Oskara Nedbala je zase kousek od menzy a také na Výstaviště je to kousek. Trochu dál to budou mít obyvatelé školy Máj I, ale tři kilometry na Výstaviště není zase tolik (zvláště, když pomůže autobus).

Platí především, že všechny zmíněné školy a koleje mají přiměřené kapacity hygienických zařízení, jde o moderní prostory a kromě toho bude přímo v areálech škol možné využívat sportoviště.





STRAVA

Jídelníček akce EUROGYM 2016

a) **Snídaně** budou podávány způsobem švédského stolu. Budete si moci vybrat z následující nabídky: šunka, sýr, müsli nebo kukuřičné lupínky, koláče, jogurt, mléko, kakao, káva, čaj, pečivo. Snídaně budou podávány v místě ubytování.

b) **Obědy** a **večeře** budou připravovány a vydávány dle stanoveného jídelníčku. Obě jídla budou doplněna salátem, pečivem a nápojem. Hlavním stravovacím prostorem bude menza vysoké školy. Tento jídelníček je v danou chvíli orientační – může v něm dojít ke změnám. I nadále platí, že na vyžádání bude k dispozici vegetariánská varianta jídelníčku, dále bezlepková dieta a případně dieta pro účastníky s cukrovkou. Prosíme, uveďte své zvláštní požadavky na stravování do registračního formuláře, který bude spuštěn 1. března 2016.

DATUM	OBĚD	VEČEŘE
19. 7. 2016	Pečené kuře s rýží	Zapékané těstoviny
20. 7. 2016	Špagety s rajčatovou omáčkou a sýrem	Karbanátek s bramborem
21. 7. 2016	Zapékané (francouzské) brambory	Noky s kuřecím masem
22. 7. 2016	Drůbeží filet s bramborovou kaší	Kuřecí kousky se zeleninou ala guláš (s rýží nebo těstovinou)
23. 7. 2016	Rizoto s vepřovým masem, sýr	Kuřecí plátek, zelenina, brambor



GYMZONE

Gymzone se bude nacházet v areálu vysokoškolských kolejí, v těsné blízkosti menzy. Jedná se o místo setkávání účastníků EUROGYMu, příjemné prostředí obklopené zelení a zároveň situované nedaleko Výstaviště, kde se bude konat většina workshopů.



Gymzone bude pro zábavu a relaxaci účastníků EUROGYMu otevřena denně, a to s ohledem na další program. Část sportoviště bude možné využívat kdykoli bez časového omezení. Součástí Gymzone budou také speciální sportovní atrakce, které bude možné využívat v odpoledních a večerních hodinách (mimo dnů konání Gala, Zahajovacího a Závěrečného ceremoniálu).



PŘEDREGISTRACE ZAHÁJENA

Jak použít správně formulář?

Předregistrace zájemců o účast na EUROGYMu 2016 je již v plném proudu a je určena zástupcům Národních federací, nikoliv samotným klubům. Postup je velmi jednoduchý – na webových stránkách www.eurogym2016.org naleznete tlačítko „Předregistrační formulář“. Tím se dostanete na základní tabulku, kterou vyplníte a na zadaný e-mail získáte přístupové údaje.

Údaje použijete k přihlášení do předregistračního systému. Je na webových stránkách vpravo nahore. Do šedého políčka LOGIN napíšete váš přístupový kód, který vám byl doručen na váš e-mail. Skládá se z kódového označení vaší země a tří čísel. Do vedlejšího políčka napíšete heslo (password), šestimístný číselný kód, který vám byl také zaslán na váš e-mail. Pak se přihlásíte zmáčknutím červeného políčka LOG IN.

Tím se dostanete k vyplnění předregistračního formuláře. Důležité informace pro nás jsou:

- předpokládaný počet členů výpravy
- předpokládaný počet skupin
- počet členů, kteří budou bydlet v hotelu, ve školách nebo na kolejích (ve školách se tradičně přespává na zemi, na vlastních karimatkách a ve spacáku)
- způsob dopravy – zda se chystáte na EUROGYM dopravit sami nebo zda použijete naše autobusy (cena bude uvedena na webu) z letiště nebo pražského nádraží
- předpokládané datum příjezdu a odjezdu
- víte-li již v tuto chvíli, jaké budete potřebovat nářadí pro vystoupení, uveďte je také.

Jednotlivé vyplněné části je potřeba uložit příslušnými tlačítky.

S formulářem můžete pracovat a provádět v něm změny až do 30. listopadu 2015 do 23:59 hod, kdy se předregistrace uzavře. Před odhlášením nezapomeňte změny uložit. Příslušná volba je uvedena vždy pod jednotlivými částmi formuláře.

Ale pozor! Možnost měnit obsah formuláře platí do chvíle, než použijete tlačítko „Potvrdit registraci“, které je vpravo dole pod všemi tabulkami. Po jeho stisknutí se předregistrace uzavře a na váš kontaktní e-mail dostanete konečnou podobu formuláře a v dalším e-mailu také vypočtenou 10% zálohu s dalšími potřebnými údaji pro její úhradu (číslo účtu, variabilní symbol). Po uhrazení zálohy, která musí být zaplacená do 7. prosince 2015, vám bude na e-mail zasláno potvrzení o přijetí vaší předregistrace.

Pokud ukončíte předregistraci předčasně a uzavřete si ji, zašlete na e-mailovou adresu info@eurogym2016.org zprávu o chybě, váš formulář pak odblokujeme a během několika hodin v něm budete moci znovu pracovat.

Pokud si zatím nejste některými informacemi jisti, nevadí – mnohé nejsou u předregistrace povinné. Například názvy skupin. Stačí je označit například číslicí nebo vaším vlastním kódem. Podobně v dotazu na nářadí, které budete potřebovat, stačí poznamenat, že zatím tuto informaci nevíte. Pokud zatím neznáte přesná data příjezdu a odjezdu vašich skupin, zadejte celý rozsah akce, tedy 18. 7. až 24. 7. 2016. Jestliže zatím nevíte způsob dopravy, zadejte nejpravděpodobnější verzi nebo použijte kolonku „jiná“.

Pokud vám cokoliv nebude jasné, napište na e-mailovou adresu: info@eurogym2016.org

Těšíme se na vás a **Get up and Move!**

Organizační výbor EUROGYM 2016





DOBROVOLNÍCI

Během EUROGYMu 2016 bude jedním z pilířů celé organizační struktury zhruba 400 dobrovolníků. Většinu z nich předpokládáme z řad obyvatel města a studentů, další přijedou z různých částí České republiky a zhruba 40 očekáváme ze zahraničí. Jako v minulosti bude také v Českých Budějovicích platit, že dobrovolníci nebudou placeni, ale organizátoři jim zajistí ubytování, stravování, volný vstup na veškeré akce EUROGYMu, dopravu a také vybavení pro jejich činnost.

Bez zástupců dobrovolníků se v dnešní době neobejde v podstatě žádná velká akce a také na EUROGYMu je budete potkávat v podstatě neustále. Budou pomáhat při vydávání snídaní, organizovat hladký nástup do autobusů, ukážou vám cestu k vašemu workshopu, dají vám vědět, že čas vašeho vystoupení na pódiu se blíží, najdete je v menze během oběda, přinesou vaše nářadí před Gala vystoupením...

Zatímco účastníci EUROGYMu se přijeli bavit a poznávat nové lidi, dobrovolníci přijeli pracovat.

Proto nás opravdu těší, že již nyní se nás mnoho lidí ptá na to, jak se stát dobrovolníkem. Nebude to nic složitého. Již v listopadu otevřeme na stránkách www.eurogym2016.org „dobrovolnickou stránku“, kde bude možné se zaregistrovat a následně se stát členem komunity dobrovolníků EUROGYM 2016.

Jako u řady jiných informací, i v tomto případě se vyplatí sledovat facebookový profil EUROGYMu, protože právě na něm se nejdříve dozvíte, že registrace je již možná. To je podstatné především pro zájemce o dobrovolnictví z jiných zemí než z České republiky, protože jejich počet bude omezen právě na zmíněných 40 nebo 50 dobrovolníků. Každopádně zašleme mailem upozornění všem zájemcům, kteří nás již kontaktovali na mailu info@eurogym2016.org.



JIŽ BRZY SPUSTÍME E-SHOP



Bude velmi jednoduchý, ale náš. E-shop EUROGYMu 2016 nabídne řadu produktů – ale začneme s tričky, gumovými náramky, plackami a několika dalšími věcmi.

Součástí ceny každého výrobku bude částka, kterou díky vám poukážeme sociálně slabým a také postiženým dětem, které i přes svou složitou situaci milují sport a především aktivně sportují. Naším cílem je umožnit alespoň některým z nich, aby se svému zájmu mohly věnovat více a s lepším vybavením.

Podrobnosti o konkrétních dětech, kterým společně pomůžeme, zveřejníme souběžně se zahájením prodeje na e-shopu a také souběžně s našimi prodejními akcemi přímo v Českých Budějovicích.

Veškeré další informace o e-shopu a o způsobu, jak si budete moci koupit inzerované předměty, naleznete na webových stránkách www.eurogym2016.org (kde také bude e-shop umístěn). Horké novinky budou k dispozici také na facebookovém profilu EUROGYMu.



ROZMÍSTĚNÍ PÓDIÍ

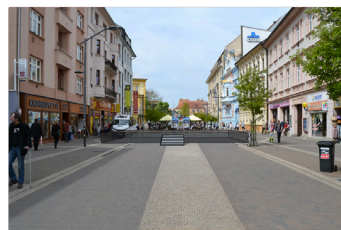
Pro všechna čtyři pódia jsme vybrali skvělá místa přímo v centru Českých Budějovic. První pódium bude umístěné na zeleném prostranství Mariánského náměstí, druhé bude na Lannově třídě, frekventované pěší zóně s mnoha obchody a restauracemi. Na Sokolském ostrově, v krásném prostředí městského parku nedaleko plaveckého stadionu bude třetí pódium. Čtvrté pódium pak bude umístěno přímo před českobudějovickou radnicí na náměstí Přemysla Otakara II.

Plocha pódíí je 14 x 14 metrů. Tři pódia budou zastřešená (výška střechy 7 metrů), čtvrté pódium, na Lannově třídě, bude nezastřešené.

Požadavky na gymnastické nářadí bude možné uvést při finální registraci.

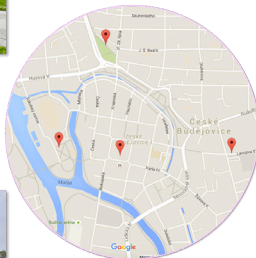


Mariánské náměstí



Lannova třída

Sokolský ostrov



náměstí Přemysla Otakara II.





10TH EUROGYM 2016

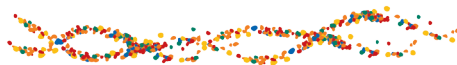
ČESKÉ BUDĚJOVICE
CZECH REPUBLIC
18 JULY – 24 JULY



VÍTEJTE V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH



Česká gymnastická federace, att: EUROGYM 2016, Zátopkova 100/2
P.O. Box 40, 160 17 Praha 6
e-mail: info@eurogym2016.org www.eurogym2016.org



 Kapital Bank




Jihočeský kraj

 ČESKÁ
GYMNASTICKÁ
FEDERACE

 VÝSTAVIŠTĚ[®]
ČESKÉ BUDĚJOVICE a.s.

 Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

České Budějovice 



 MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

 Clarion
CONGRESS HOTEL
ČESKÉ BUDĚJOVICE

 DIONY
SPORTS

 CZECH DANCE ORGANIZATION
ČESKÁ TANČNÍ ORGANIZACE