



Az edzőtábor időpontja:

2018. július 30- augusztus 3. között várjuk **napközis** nyári táborunkba a tollaslabda iránt érdeklődő 8-18 éves gyerekeket, hétfőtől péntekig minden nap 8³⁰ – 16⁰⁰.

Helyet biztosítani a szülők által aláírt **jelentkezési lap leadásának** és a **tábori díj befizetésének sorrendjében** tudunk. A jelentkezésnek nem feltétele a tollaslabda előélet vagy a sport múlt, **kezdők és haladók is jöhetnek**. A jelentkezési lap leadása egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. **Legfeljebb 24jelentkezőt** tudunk fogadni.

Az edzések helye:

Szent Angéla Ferences Általános Iskola és Gimnázium - 1024 Budapest, Ady Endre u. 3.

Részvételi díj:

26 000 Ft / fő / hét. A részvételi díjból és az előlegből visszatéríteni egy vagy több napos hiányzás esetén sem áll módunkban! A részvételi díj tartalmazza tábor összes költségét (foglalkozások, étkezések, tábori póló, ...).

Jelentkezés:

A táborba helyet foglalni a **kitöltött, aláírt jelentkezési lap** leadásával és a **tábori díj** személyesen vagy átutalással történő befizetésével lehet a **tábor előtt legalább egy héttel**. Jelentkezni emailben, vagy előzetes megbeszélés alapján személyesen lehet Varga Miklós szervező, táborvezetőnél (varga.miklos@variovision.hu). A jelentkezési lap eredetijének és az egészségügyi igazolás leadására táborkezdetekor van lehetőség.

A tábori program:

A napi program **két tollaslabda edzés** köré szerveződik, amely bemelegítést, oktatást, **sok játékot** és levezetést foglal magába. Emellett tervezzük **szabadtéri programot** is, ami lehetőséget ad más sportágak és játékok kipróbálására. Az ebéd utáni **pihenőidőben** társasjátékok és kötetlen programok biztosítanak lehetőséget a barátkozásra és az aktív pihenésre. Az edzőtáborban minden tevékenység a sporttelep területén, **edzői felügyelet** mellett zajlik.

Érkezés, távozás:

A tábori program minden nap 9:00-kor kezdődik, ezért kérjük, hogy az **érkezést** mindenki **kb. reggel 8:30 órára** (első nap, ha lehet, még korábbra) időzítse. A tábori program minden nap **16:00-ig tart**. A tábor gyerekek egyedül csak a szülő előzetes írásbeli jelzése esetén hagyhatja el! Az érkezéssel és a távozással kapcsolatosan a fentiekől való bármilyen eltérés csak a szülő és a táborvezető előzetes személyes megbeszélése, a felelősség tisztázása után lehetséges.

Étkezés:

A táborban 3 étkezést (tízórai, ebéd, uzsonna) biztosítunk. A sportterhelés miatt ajánlott a bőséges **otthoni reggeli**. (Közvetlenül edzés előtt az étkezést már nem javasoljuk.) Az edzésekre, kérjük, mindenki hozzon legalább **1,5 – 2 l innivalót** (vagy vízzel feltölthető palackot, kulacsot)! A vacsora a reggelihez hasonlóan otthon történik. Aki a fenti étkezéseken túl igényli, hozhat magával **nem romlandó, nem hűtendő, szennyezést nem okozó** élelmiszert. Ez célszerűen kekszet, édességet esetleg gyümölcsöt jelenthet kis mennyiségben.

Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez **terem és szabadtéri sportruházat** szükséges. Fontos a **külön teremcipő**, amely a csarnok talaján **nem hagy nyomot** és nem azonos a szabadtéri sportcipővel vagy utcai cipővel! **Ennek hiányában a táborban részt venni nem lehet!** A stabilan nem beköthető, nyitott cipők az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek!

Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele egy **szülői vagy orvosi egészségügyi igazolás**, amelyből kiderül, hogy a gyerek krónikus, sportolást kizáró illetve fertőző betegségben nem szenved. Az egyéb egészségügyi problémákat és odafigyelést igénylő veszélyforrásokat és a teendőket (pl. fáradékonyság, gyógyszerszedés, ...) a **jelentkezési lapon** kérjük feltüntetni. A jelentkezés és a tábor kezdete között felmerülő gondokat kérjük személyesen jelezni. Igény esetén szóbeli tájékoztatót tartunk a helyszínen csütörtökönként 18 órától.

Reméljük, hogy a fenti információk és óvintézkedések segítenek abban, hogy mindenki számára **élvezetes, hasznos és emlékezetes tábort tudjunk rendezni!**

Bármilyen további kérdésben tájékoztatás kérhető az alábbi elérhetőségeken:

Varga Miklós szervezőtől:
varga.miklos@variovision.hu, 06 70 365 6033



Varga Miklós
tollaslabda edző, nemzetközi játékvezető

2006-tól az egyetem alatt kezdtem tollaslabdázni, majd az ELTE sportosztályos lettem. 2010-ben kapcsolódtam be a tollaslabda táborok szervezésébe, felügyelőként. 2013-óta rendszeresen edzek a Hodos Tamás Tollaslabda Csarnokban gyerekeket és felnőtteket. 2016-ban szereztem meg a tollaslabda edzői végzettségemet, de emellett folyamatosan részt vettem a Magyar Tollaslabda Szövetség által rendezett edzői továbbképzéseken is (2015, 2016, 2017). Különböző iskolákban rendszeresen oktatok tollaslabdát a Shuttle Time program keretében, valamint közreműködtem Szűcs Zoltán tollaslabda tananyagának kidolgozásában. A tollaslabda oktatása mellett 2013-óta játékvezetőként, 2015-től nemzetközi játékvezetőként is tevékenykedem.

TOLLASLABDA EDZŐTÁBOR JELENTKEZÉSI LAP SZENT ANGÉLA FERENCES ÁLT. ISK. - 2018.

Kérjük, pontosan és olvashatóan töltsse ki az adatokat, és egészségügyi igazolással együtt, aláírva, zárt borítékban juttassa vissza a táborvezetőnek. (Az adatokat a táborvezetés bizalmasan kezeli.)

A táborozó gyerek		
neve:	születési éve:	TAJ száma:
e-mail címe (ha van):	mobilszáma (ha hozza a táborba):	

A szülők	
neve:	elérhetőségei (telefonszám, e-mail cím):

A táborozó gyerek	
tollaslabda múltja (hol, mióta, milyen szinten):	egyéb sportmúltja (mit, mennyi ideig, milyen szinten):

Egyéb információk						
tábori póló mérete: Az alábbi táblázat alapján, kérjük, adja meg a megfelelő póló méretet!						
	gyerek méretek:	gyXS: (104 cm)	gyS: (116 cm)	gyM: (128 cm)	gyL: (140 cm)	gyXL: (152 cm)
méret:						
	 felnőtt méretek:	fS	fM	fL	fXL	fXXL
étkezéssel kapcsolatos különleges tudnivalók (allergia, érzékenység, odafigyelést igénylő szokás, ...):						
tisztálkodással kapcsolatos különleges tudnivalók (kontaktlencse, különleges kellék, odafigyelést igénylő szokás, ...):						
egészségügyi tudnivalók (érzékenység, betegség, sérülésveszély, ...):						
rendszeresen vagy alkalmilag szedett gyógyszer(ek) (neve, adagolása):						
egyéb tudnivalók:						

Alulírott kijelentem, hogy a fenti adatlapon minden,
az edzőtábor szempontjából fontos információt feltüntettem,
a gyerek egyesületének edzőjét az edzőtáborról tájékoztattam:

.....
szülő aláírása

ORVOSI IGAZOLÁS

..... krónikus vagy fertőző betegségben nem szenved,
közösségbe korlátozás nélkül mehet, sportterhelésnek akadálya nincs. Egészséges.
Egészségi állapota alapján az edzőtáborban részt vehet.

.....

dátum

.....

aláírás, pecsét