Časový harmonogram:

<table>
<tr><th>Čas</th><th>Program</th><th>Inštrukcie</th></tr>
<tr><td>9:00-9:30</td><td>Registrácia účastníkov.</td><td>Registrácia prebehne priamo na recepcii.
Prosíme o úhradu poplatku 20€ IBA
v hotovosti.</td></tr>
<tr><td>9:30 – 10:00</td><td>Rozdelenie detí do skupín podľa kategórie, samostatná krátka rozcvička.</td><td>Každá kategória dostane inštrukcie k programu, deti si podľa kategórií prevezmú tréneri a inštruktori.
Deti sa rozcvičia samy (menším deťom pomôžu tréneri).</td></tr>
<tr><td>10:00 - 11:30</td><td>1. blok
• U9 - cvičenie
• U11 - lead
• U13 - boulder
• U15 - speed</td><td rowspan="4">Deti potrebujú lezečky, sedák a magnézium, plus fľaša s vodou.

Ak majú deti nejaké pomôcky na cvičenie, môžu si priniesť (roller, gumy, švihadlo...)

Každá skupina bude na inom stanovišti s trénermi/inštruktormi, ktorí budú deti usmerňovať, istiť a sprevádzať danou aktivitou.

Cvičenie: Simona Kurková, fyzioterapeut
Lead: inštruktorský tím LA SKALA, dobrovoľníci
Boulder: Romana Šlosárová, Barbora Široká
Speed: Petr Burian st. a jeho tím

Vzhľadom na to, že v programe nie je prestávka na obed pre všetkých naraz, naplánovali sme prestávky počas bloku „cvičenie“. Aktivita bude prebiehať 60 minút a zvyšných 30 minút bude prestávka na jedlo:
U9 11:00-11:30
U15 11:30-12:00
U13 14:00-14:30
U11 14:30-15:00
- ak budú deti hladné v inom čase, samozrejme sa po dohode môžu z aktivity ospravedlniť a urobiť si malú prestávku</td></tr>
<tr><td>11:30 - 13:00</td><td>2. blok
• U9 - lead
• U11 - boulder
• U13 – speed
• U15 - cvičenie</td></tr>
<tr><td>13:00 - 14:30</td><td>3. blok
• U9 - boulder
• U11 - speed
• U13 – cvičenie
• U15 - lead</td></tr>
<tr><td>14:30 - 16:00</td><td>4. blok
• U9 - speed
• U11 - cvičenie
• U13 – lead
• U15 - boulder</td></tr>
<tr><td>16:00 - 17:00</td><td>Vyhlásenie výsledkov Slovenského pohára</td><td></td></tr>
<tr><td>Po vyhlásení výsledkov</td><td>Ukončenie sústredenia</td><td></td></tr>
</table>