



Termín soustředění: 15.8. – 22.8. 2013



Příjezd – zahájení soustředění: 15.8. 2013 do 10,00 hod. v Trutnově - hotel Patria, Náchodská 358. Zde bude sraz pro rodiče a gymnastky. (Program bude zahájen v 12,00 obědem).

Ukončení soustředění: 22.8. 2013 v 17:30 hod. po tréninku

Trenérské zabezpečení: I. Holá, I. Šimůnková, L. Vidlák, pedagogický dozor B. Polláková, kondiční trenér J. Novosad, další trenérský kolektiv

Počet závodnic – účastnic soustředění: 40 gymnastek

Kapesné: cca 250 Kč (předpokládaná cena za případný výlet) + peníze na osobní potřeby.

Cíle soustředění:

1. Zvýšení fyzické kondice dívek
2. Tvorba a nácvik společných skladeb všech kategorií
3. Příprava směřující k MČR ve společných skladbách ve všech kategoriích
4. Příprava směřující k MČR juniorek jednotlivkyň
5. Baletní příprava všech závodnic
6. Regenerace, strečink, kompenzační cvičení



Zúčastněné závodnice mají zajištěnu 3x denně stravu včetně pitného režimu. Doporučujeme ale, aby rodiče vzali svým dětem s sebou na tréninky balení vod (po 6 kusech). Ubytování a stravování je v hotelovém objektu (bližší informace na www.hotelpatria.com). V ceně je započítána i cena 7 hod. tréninku denně v hale – vzdálené cca 15 minut chůze/7 minut běhu od tělocvičny. V ceně jsou zahrnuty taktéž náklady na kondičního trenéra, který bude k dispozici po dobu soustředění, regeneraci, odvoz koberců apod.

S sebou je nutno vzít:

Věci osobní potřeby: krém na opalování, 2 ručníky, obinadlo, náplasti, gumičky, sponky a ostatní náležitosti na přípravu účesu pro trénink, **plavky**. Vřele doporučujeme taktéž plavecké „**brejličky**“.

Pokud dívky musí užívat léky (např. na alergii, atd.), prosíme, upozorněte trenérky, popřípadě je informujte písemnou formou o dávkování (platí hlavně u menších dětí).

Průkaz pojištěnce (u starších též občanský průkaz).

Oblečení na trénink: 2 trikoty, 3 trika, legíny (dlouhé i krátké), **všechno náčiní**, 1 teplákovou soupravu, ťapky (cvičky), sportovní obuv pro běh v přírodě, pěší turistiku, pláštěnka (nepromokavá bunda s kapucí), oblečení na sport v přírodě, teplé i letní oblečení.

Prosíme rodiče předškolních dívek, které budou mít s sebou svou vychovatelku, aby trenérkám včas nahlásili všechny zdravotní problémy, které děti mají (resp. léky, které užívají).

Prosíme tatínky, aby dne 15. 8. 2013 v 7,30 hod. **pomohli při nakládání** koberců v hale TJ JM Chodov. A současně **prosíme o pomoc při vykládání koberců** dne 22. 8. 2013 v cca. 19,30 hod. Bude ještě upřesněno.

Celková cena soustředění činí 6 300 Kč.

Ivana Holá
předsedkyně oddílu MG Ideastav Chodov

Doprava:

doprava společných autobusem je v jednání!!! Budete zavčas informováni.

Pokyny pro platbu:

Číslo účtu pro platbu:

2400193613 / 2010

Částka:

6 300 Kč

Variabilní symbol:

Rodné číslo závodnice

Zpráva pro příjemce:

Jméno závodnice