



**Termín soustředění:** 11.8. – 18.8. 2016

**Sraz na odjezd na soustředění:** 11.8. 2016 (čtvrtek) v 7:30 hod. u haly Sportovní Jižní Město o.p.s. – Květnového Vítězství 1554/54 – na školním parkovišti u ZŠ by mělo jít zaparkovat, v hale budeme nakládat koberce do přistavené dodávky. Po naložení koberců odjezd všech do Trutnova.

**Příjezd – zahájení soustředění:** 11.8. 2016 nejpozději v 10,30 hod. v Trutnově. Adresa ubytování: Up Sokolovna, Revoluční 164, Trutnov.  
<http://www.uptu.cz/up-sokolovna/>

Zde bude soustředění zahájeno. Oběd už bude zajištěn. Vzhledem k přesunu ubytování blíže k hale budou děvčata muset ujít k hale již jen pouhých 500 metrů.

**Ukončení soustředění:** 18.8. 2016 v 17:00 hod. po tréninku – odchod zpět na ubytování, zde by měla být děvčata připravena pokoje opustit a rodiče v cca 17:30 mohou být přistaveni. Soustředění nebude zakončeno večerí, neb v minulých letech spousta dětí odjela již před večerí a zbytečně jsme platili peníze navíc za večerí pro všechny.

S nakládkou koberců v Trutnově patrně nebude potřeba pomoci.

S vykládkou v cca 19:30 - 20:00 v Praze v hale SJM však ano – proto moc prosíme tatínky, co bydlí nedaleko, aby zavolali panu Holému, který bude v dodávce, aby se s ním spojili kolem 18. hodiny ve čtvrtek a rádi a ochotně mu nabídli svoje svaly. Tel. číslo 732 570 071. Děkujeme předem.

V termínu od 22.8. do 27.8. 2016 budou vybrané reprezentantky oddílu na soustředění v Chorvatsku, zbytek klubu trénuje se slečnou Martinou Illichovou, Ludmilou Semelovou, Klárou Zikmundovou a dalšími mladými trenérkami (kromě nadějí nejmladších) v „Zéeešce“. Pokyny budou upřesněny.

**Trenérské zabezpečení:** I. Holá, I. Holá-Šimůnková, V. Horváthová, L. Vidlák, M. Illichová, L. Semelová, K. Hanusová, K. Zikmundová, pedagogický dozor B. Polláková, kondiční trenér O. Růžek, fyzioterapeut F. Čečák.

**Počet závodnic – účastnic soustředění:** 37 gymnastek

**Adresa tělocvičny:** Gymnázium Trutnov, Jiráskovo náměstí 325, Trutnov

**Kapesné:** cca 300 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 a nových volných sestav.
3. Příprava směřující k MČR ve společných skladbách ve všech kategoriích.
4. Příprava směřující k MČR v MT seniorek 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). V ceně je započítána i cena 7-8 hod. tréninku denně v hale – vzdálené cca 5 minut chůze/3 minut běhu od tělocvičny. V ceně jsou zahrnuty taktéž náklady na kondičního trenéra a fyzioterapeuta, kteří budou k dispozici po celou dobu soustředění, další regenerační služby, odvoz koberců apod.

### **Cena soustředění, platební podmínky:**

#### **6 700 Kč**

Platbu, prosíme, proved'te na účet Fio Banky, a.s., č.ú. 2000719727/2010. Jako variabilní symbol, prosíme, uveďte RODNÉ ČÍSLO závodnice. Do poznámky k platbě uveďte JMÉNO ZÁVODNICE.

Platby soustředění probíhají od 1.6. do 20.6. 2016.

Prosíme, dodržte tento termín, na konci června budeme platit zálohové faktury za soustředění.

### **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 trenéry, popřípadě je informujte písemnou formou o dávkování (platí hlavně u menších dětí).

**Průkaz pojištěnce** (u starších též občanský průkaz).

Oblečení na trénink: 2 trikoty (**seniorky**), 3 trika, legíny (dlouhé i krátké), **všechno náčíní, gumy na posilování**, 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. Nezapomeňte CD s novými hudbami na volné sestavy na jaro 2016 (seniorky obruče, juniorky obruče, naděje starší – hudby na celý čtyřboj na rok 2016).

Ivana, Daniel a Iveta Holí



## **Doprava:**

**Doprava společným autobusem vzhledem k nákladnosti takového řešení není letos v jednání!!! Využijte, prosím, možnosti „spolujízď“.**

## **Navigace:**

Instrukce pro rodiče pro příjezd do ubytovacího zařízení:

1. kruhový objezd – odbočit 1. výjezd – směr na centrum, Náchod – ulice Na Struze

2. kruhový objezd – hned za řekou, uprostřed je drak – odbočit 3. výjezd – cesta podél řeky rovně – ulice Úpské nábřeží

1. odbočka vlevo – kamenný most – ulice Nádražní cca 70m

1. odbočka vlevo – ulice Spojenecká

Malé náměstí ... parkoviště ...CÍL RODIČŮ ... pěšky okolo řeky obejděte Obchodní Akademii cca 100m a jste před Sokolovnou.

Samotná ulice Revoluční je totiž neprůjezdná.