



Termín soustředění: 10.8. – 17.8. 2017

Sraz na odjezd na soustředění: 10.8. 2017 (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: 10.8. 2017 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: 17.8. 2017 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.

Následující týden po soustředění budou všechny závodnice trénovat v ZŠ. Od 26.8. budou vybrané reprezentantky oddílu na každoročním soustředění v Chorvatské Poreči (a to do 2.9. 2017), druhá část závodnic bude v tomto termínu trénovat v ZŠ.

Trenérské zabezpečení: I. Holá, I. Holá-Šimůnková, L. Vidlák, A. Tomková, L. Semelová, K. Zikmundová, J. Hoščálková, pedagogický dozor pí. Kalendová, Charvátová (zdravotnický dozor), kondiční trenér O. Růžek, fyzioterapeut F. Čečák.

Počet závodnic – účastnic soustředění: cca 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:

7 500 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 20.6. do 5.7. 2017.

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 pojištění (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, t'apky (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 2018.

Ivana, Daniel a Iveta Holí



Doprava:

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

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.



Prohlášení zákonných zástupců dítěte

Prohlášení musí být vyplněno a datováno v den odjezdu a dítě/závodnice je odevzdá, přičemž u sebe bude mít také průkaz zdravotní pojišťovny a soupis všech léků, které pravidelně užívá vč. jejich dávkování.

Prohlašuji, že

dítě:

narozené dne:

bytem trvale:

nejeví známky akutního onemocnění (například horečka nebo průjem).

Není mi též známo, že by dítě přišlo v posledních 14 kalendářních dnech před odjezdem na letní soustředění Trutnov 2017 (pořádané SK MG Chodov Praha, z.s., ve dnech 10. - 17.8. 2017) do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy ani mu není nařízeno karanténní opatření.

Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

V

Dne

.....
Jméno a podpis zákonného zástupce:

Telefonické spojení pro případný kontakt v době konání soustředění:

Tel. do zaměstnání: Tel. domů:

Plná moc

Tímto zplnomocňuji hlavní trenérku a členku výboru SK MG Chodov Praha, z.s. Ivanu Holou (bytem Pražského 638, 152 00 Praha 5, dat. nar. 9.8.1957) či jí pověřenou osobu (zdravotní dohled, zdravotní sestru na místě přítomnou), aby mne mohla v případě návštěvy zdravotnického zařízení mého dítěte z důvodu onemocnění či úrazu zastupovat na této návštěvě.

Toto stvrzuji svým podpisem

.....
Jméno a podpis zákonného zástupce