



Termín soustředění: 13.8. (sobota) – 19.8. 2022 (pátek)

Místo konání: Malá Úpa, Krkonoše – Skiareál Malá Úpa – www.skimu.cz

Ubytování: apartmány

Stravování: plná penze s pitným režimem pro sportovce započne 13.8. obědem, končit budeme 19.8. obědem. Poté v pátek ještě půjdou děvčata na odpolední trénink a vybaveny večerí ve formě balíčku v 17:30 odjíždějí z Malé Úpy – všichni hromadně autobusem.

Doprava: společně autobusem z Prahy a do Prahy (bližší info ohledně odjezdu a příjezdu budou dodatečně vyvěšeny na stránkách webu.)

Příjezd do Prahy autobusem bude 19.8.2022 ve večerních hodinách.

Cena soustředění: 9 800kč.

V ceně soustředění je zahrnuto ubytování a stravování + cesty autobusem, kondiční trenér, popřípadě rehabilitační program, pronájem haly - cca 10 hodin denně

S sebou vzít:

Věci na trénink, **nápoje na celý tréninkový týden** (pitná voda samozřejmě teče v zázemí haly), všechna náčiní (neurčí-li osobní trenér jinak), obinadlo, náplasti, gumičky, sponky a ostatní náležitosti na přípravu účesu pro trénink, **Průkaz pojištěnce** (u starších dětí též občanský průkaz), batůžek na případný výlet, sluneční brýle, pokrývku hlavy.

Oblečení na trénink: 1 trikot (všechny závodní kategorie) na kontrolní závod, 3 trika, legíny (dlouhé i krátké), **všechno náčiní, 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, plavky, CD nebo flash drive s hudbami na volné sestavy.

Cena soustředění, platební podmínky:

9 800 Kč

Platbu, prosíme, proved'te na účet Fio Banky, a.s., č.ú. 2000719727/2010, a to ve dvou splátkách:

- První splátka ve výši 3000 (nevratná záloha), **prosíme uhradit do 30.6.2022**
- Druhá splátka ve výši 6800 (doplatek), **prosíme uhradit do 1.8.2022**

Jako variabilní symbol, prosíme, uveďte RODNÉ ČÍSLO závodnice. Do poznámky k platbě uveďte JMÉNO ZÁVODNICE.

Provedenou zálohovou platbou bereme jako definitivní potvrzení účasti na soustředění. Pokud máte ještě nějaké dotazy ohledně účasti, prosíme, kontaktujte svého osobního trenéra dané tréninkové skupiny.

Apelujeme na všechny rodiče dívek, které chtějí v MG závodit, aby i do příštích let neplánovali se svými dětmi dovolené v měsíci srpnu, neboť na podzim probíhají závody a tréninky na tyto závody je nutný! Děkujeme za pochopení!

Pro malé dívenky, které se zúčastní soustředění, je zajištěn po celou dobu pobytu na soustředění pedagogický dozor, který se o tato malá děvčátka postará mimo tréninkové aktivity!

Prosíme rodiče dětí, aby sdělili trenérům, jakou případnou alergií/nemocí jejich dítě trpí. Případnou medikaci, která má být podána dítěti (během tréninku, při bodnutí hmyzem apod.), **předejte společně s Vámi podepsaným papírkem (manuálem), jak danou medikaci užívat, hlavní trenérce Ivaně Holé na začátku soustředění (první den).**

Zároveň prosíme přinést s sebou k autobusu Prohlášení o bezinfekčnosti, podepsané rodiči.

Trenérské zabezpečení soustředění: I. Holá, I. Holá-Šimůnková, L. Vidlák, A. Ježová, A. Kheilová, D. Němečková, kondiční trenér.

Fyzioterapie vzhledem ke zkrácené letošní sezoně není pro děti během soustředění standardně zajištěna. Případné problémy pohybového aparátu budou řešeny až na místě s hlavní trenérkou Ivanou Holou, která rozhodne, jestli je nutné služeb fyzioterapeuta/maséra využít či nikoliv.

Počet závodnic – účastnic soustředění: cca 30 gymnastek

Cíle soustředění:

- 1.** Zvýšení fyzické kondice dívek.
- 2.** Tvorba a nácvik volných sestav.
- 3.** Příprava směřující k MČR ve všech kategoriích jednotlivkyň.
- 4.** Baletní příprava všech závodnic.
- 5.** Regenerace, strečink, kompenzační cvičení.

S sebou je nutno mít vždy na tréninku:

Věci na trénink, **nápoje na celý tréninkový den** (pitná voda samozřejmě teče v zázemí haly), všechna náčiní (neurčí-li osobní trenér jinak), obinadlo, náplasti, gumičky, sponky a ostatní náležitosti na přípravu účesu pro trénink, **Průkaz pojištěnce** (u starších též občanský průkaz).

TĚŠÍME SE NA VAŠE DĚTI NA SOUSTŘEDĚNÍ!! UŽIJTE SI LÉTO!!

Tým trenérů SK MG Chodov Praha

