



Termín soustředění: 19.8. (sobota) – 29.8. 2022 (úterý)

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

Ubytování: apartmány

Stravování: plná penze s pitným režimem pro sportovce započne 19.8. obědem, končit budeme 29.8. obědem. Poté v úterý 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 29.8.2023 ve večerních hodinách.

Cena soustředění (prodlouženo o 3 celé dny oproti loňsku): 16 300 Kč.

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:

16 000 Kč

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

- Celou částku ve výši 16 300 Kč, **prosíme uhradit do 1.8.2023**

LETOS SE NEKONÁ SOUSTŘEDĚNÍ V CHORVATSKU!!! Proto jsme prodloužili soustředění v Malé Úpě, aby děvčata měla klid na efektivní přípravu společných skladeb pro podzimní sezonu.

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

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, A. Kalendová 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 pojištění** (u starších též občanský průkaz).

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

Tým trenérů SK MG Chodov Praha

