



Příměstský tábor s gymnastikou 2022

Letos i s návštěvou lanového centra PROUD!

TERMÍN: 25. – 29. 7. 2022
MÍSTO: Velká tělocvična T. J. Sokol, Olomouc
ADRESA: 17. listopadu 788/1, 779 00 Olomouc
CENA: 2 800 Kč

SRAZ: V pondělí 25. 7. 2022 nejpozději v 8:15 hod. – hlavním vchodem po schodech dolů
 Každé ráno nejpozději v 8:15 hodin děti převezmeme. Prosíme o dochvilnost, aby se nenarušil denní harmonogram!!!

1. den soustředění odevzdají gymnastky příslušné trenérce:

- vyplněnou přihlášku se všemi údaji (viz níže)
- prohlášení zákonných zástupců dítěte (bezinfekčnost) a zmocnění rodičů (https://www.skmgolomouc.com/files/ugd/2044f7_5e6641521df84714ab16b298a5c3cffc.pdf)
- kopii zdravotního průkazu pojištěnce
- léky, které dítě užívá (nezapomeňte je přibalit s sebou s pokyny, jak je užívat)

OBECNÝ HARMONOGRAM DNE:

7:45 - 8:15	Předávání dětí + (1. den předání příslušných dokumentů)
8:30 - 10:00	Dopolední sportovní zaměstnání I
10:00 - 10:15	Dopolední svačina, pitný režim
10:15 - 11:45	Dopolední sportovní zaměstnání II
11:45 - 12:00	Přesun na oběd (Restaurace U Morousů)
12:00 - 12:45	Oběd
12:45 - 13:30	Polední klid (relaxace, stolní hry, malování)
13:30 - 15:00	Odpolední sportovní aktivita III
15:00 - 15:15	Odpolední svačina, pitný režim
15:15 - 16:30	Odpolední sportovní aktivita IV
16:30 - 16:45	Vyzvedávání dětí

PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ:

- V prostorách velké tělocvičny i mimo tělocvičnu (park, apod.) budeme trénovat vždy od 8:30 – 16:30 hod s pauzami na svačinky, oběd a polední klid.
- ve čtvrtek strávíme celé dopoledne v lanovém centru PROUD Olomouc (<https://www.lanovecentrum.cz/cs/olomouc/>)

STRAVA BĚHEM SOUSTŘEDĚNÍ:

- Každý den bude zajištěn oběd v blízké restauraci U Morousů (polévka, hlavní chod, nápoj) (<https://pivnice-u-morousu.eatbu.com/?lang=cs>)
- Voda s iontovým nápojem bude zajištěna po dobu celého tábora.
- **Dítěti prosím nachystejte svačinu 1x na dopoledne a 1x na odpoledne + pevnou láhev na pití z umělé hmoty (podepsanou nebo označenou nějakou značkou)**

PROGRAMOVÉ ZAMĚŘENÍ:

- nácvik gymnastických dovedností
- rozvoj práce s náčiním (švihadlo, obruč, míč, kužele, stuha)
- taneční příprava (nácvik tanečních choreografií)
- kondiční trénink, posilování
- sportovní zápolení v soutěžích a hrách (ve vnitřních i venkovních prostorech)
- utužení kamarádství a kolektivu 😊
- **v pátek 29. 7. 2022 ukončení tábora s vystoupením pro rodiče, rodinné příslušníky, kamarády a fanoušky MG – cca od 16⁰⁰ hod. (přesný čas upřesníme během tábora)**

DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ NA TRÉNOVÁNÍ:

Oblečení

- tréninkové oblečení (kraťasy, legíny, trička, gymnastický dres, lambádky, apod.)
- ponožky na trénování (do tělocvičny i na trávu)
- kraťasy a triko na venkovní cvičení
- malý ručníček
- kapesníky
- hygienické potřeby
- potřeby na česání - **Vyžadujeme, aby měly gymnastky každý den vlasy učesané a upravené!!!**

Obuv

- pevná a kvalitní sportovní obuv na běhání
- **přezůvky do tělocvičny!**

Další potřeby

- **podložka/karimatka na venkovní trénování**
- gymnastické náčiní (pokud máte svoje; pokud ne - zapůjčí oddíl)
- tenisový míček
- gymnastický tréninkový deník (sešit, blok, apod.) na poznámky a úkoly
- psací potřeby, pastelky, fixy, omalovánky, stolní hry, apod.

Cenné předměty, jako mobilní telefony, šperky, větší finanční hotovost, apod. nedoporučujeme dětem dávat s sebou – za případnou ztrátu nebo odcizení neručíme!!!

CENA SOUSTŘEDĚNÍ:

- **2 800 Kč**
- Cena zahrnuje:
 - o personální zajištění - trenérky
 - o pronájem velké tělocvičny TJ Sokol
 - o gymnastické a jiné vybavení
 - o 5x oběd, pitný režim
 - o návštěvu lanového centra PROUD ve čtvrtek 28.7.2022 od 8:30-11:30 hodin.

ORGANIZAČNÍ POKYNY PRO RODIČE GYMNASTEK PŘÍPRAVKY A KROUŽKŮ

- Platba:
 - o na účet oddílu gymnastiky: **2500954897/2010**; Fio banka - do 30. 6. 2022 (do zprávy pro příjemce uveďte jméno a příjmení dítěte).
- **POZOR!!!** v případě, že se dcera nezúčastní soustředění (nemoc, vážná rodinná událost), bude jí kompenzována pouze neodebraná strava a návštěva lanového centra!!!

Kontakt, na který se můžete obracet během soustředění:

Trenérka Eliška Materová – 739 909 180

Trenérka Zdeňka Wertheimerová - 602 713 743

Doprovod (trenérky):

- Kateřina Vařáková
- Barbora Vávrová
- Sabina Zálešáková
- Magdaléna Peřinová

Přihlášky: Odevzdat první den před zahájením soustředění příslušné trenérce

.....Zde odstříhnout!!!!

Příměstský tábor s gymnastikou 25. – 29. 7. 2022, Tělocvična T. J. Sokol, Olomouc

Jméno a příjmení dítěte:.....

Datum narození:.....

Jméno a příjmení zák. zástupce:.....

Kontaktní telefon: E-mail:

Bydliště:

V Dne: Podpis zákonného zástupce: