

ORGANIZAČNÍ POKYNY PRO RODIČE ZÁVODNIC

Letní gymnastické soustředění **21. – 28. 8. 2021**

Tělocvična ZŠ Holečkova, Olomouc (Holečkova 10;

<https://mapy.cz/zakladni?x=17.2492695&y=49.5796468&z=17&source=firm&id=358564>)

SRAZ:

21. 8. 2021 (So) v 7:45 hod. – Tělocvična ZŠ Holečkova 10

Hala bude vždy ráno otevřena od 7:30 hod.

Každé ráno v 7:45 hodin děti převezmeme. Prosím o dochvilnost!!!

Pozn.: Rodiče nebudou mít oprávnění vjezdu s autem do prostor školy.

1. den soustředění odevzdají závodnice paní trenérce Zdeňce Wertheimerové:

- prohlášení zákonných zástupců dítěte (bezinfekčnost) a zmocnění rodičů (<https://www.skmgolomouc.com/info-pro-rodice> - sekce ke stažení)
- zdravotní průkaz pojištěnce (stačí kopie průkazky)
- léky, které dítě užívá (nezapomeňte je přibalit s sebou s pokyny, jak je užívat)

Pro účast na soustředění je potřeba předložit jednu z následujících variant potvrzení (v tištěné podobě, stačí kopie), které se bude vybírat při příjezdu:

- Potvrzení o negativním výsledku na COVID 19 – PCR test (z certifikovaného odběrného místa). Test nesmí být starší 7 dní. Každý má nárok na 2 PCR testy za měsíc zdarma.
- Potvrzení o negativním výsledku na COVID 19 – Antigenní test (z certifikovaného odběrného místa). Test nesmí být starší 72 hodin. Každý má nárok na 2-4 antigenní testy za měsíc zdarma (dle aktuálního opatření).
- Potvrzení, že účastník prodělal laboratorně potvrzené onemocnění COVID-19. Od prvního pozitivního antigenního nebo PCR testu neuplynulo více než 180 dní.
- Národní certifikát o provedeném očkování proti nemoci COVID-19 – min. 14 dní od druhé dávky očkování, pokud je vakcína dvoudávková.

Dle aktuálních nařízení pro tábory/soustředění stačí antigenní test!

STRAVA BĚHEM SOUSTŘEDĚNÍ:

Každý den bude zajištěn oběd v blízké Restauraci Radegastovna (polévka, hlavní chod, nápoj).

Voda s iontovým nápojem bude zajištěna po dobu celého soustředění.

Dítěti nachystejte svačinu 1x na dopoledne a 1x na odpoledne.

PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ:

V prostorách sportovní haly budeme trénovat vždy od 8:00 – 18:00 hod s pauzami na svačinky, oběd a polední klid.

PROGRAMOVÉ ZAMĚŘENÍ:

- příprava na podzimní závodní sezónu - nácvik staronových a nových sestav jednotlivkyň
- nácvik gymnastických dovedností
- rozvoj práce s náčiním (švihadlo, obruč, míč, kužele, stuha)
- taneční průprava (nácvik tanečních choreografií)
- baletní příprava
- kondiční trénink (lektorka Sabina Macháňová)
- sportovní zápolení v soutěžích a hrách (ve vnitřních i venkovních prostorech)

- utužení kamarádství a kolektivu 😊
- **v sobotu 28. 8. ukončení závěrečnou exhibicí a předvedení sestav všech kategorií pro rodiče, rodinné příslušníky, kamarády a fanoušky MG – cca mezi 9⁰⁰-10⁰⁰ hod. (přesný čas ještě upřesníme během soustředění)**

DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ NA TRÉNOVÁNÍ:

Oblečení

- tréninkové oblečení (kraťasy, legíny, trička, overaly, gymnastický dres, lambádky, apod.)
- ponožky na trénování (do haly 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 do drdolu!!!**

Obuv

- pevná a kvalitní sportovní obuv na běhání
- přezůvky do tělocvičny
- ťapky

Další potřeby

- **pevnou láhev na pití (podepsanou nebo označenou nějakou značkou)**
- **podložka na trénování (karimatka)**
- gymnastické náčiní (náčiní, které doposud nemáte zakoupeno, zapůjčí oddíl)
- tenisový míček
- gymnastický tréninkový deník (sešit, blok, apod.)
- psací potřeby, pastelky, fixy, sešit, blok, omalovánky, apod.

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

CENA SOUSTŘEDĚNÍ:

- **3. 000,- Kč**
- Cena zahrnuje:
 - o pronájem tělocvičny, pronájem baletního sálu, 7x oběd, pitný režim, kvalifikované trenérky
- Platba:
 - o na účet gymnastiky: **2500954897/2010**; Fio banka - do 16. 8. 2021 (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 ve výši 100,- Kč /den

Kontakt, na který se můžete obracet během soustředění:

Trenérka Eliška Materová – 739 909 180

Trenérka Zdeňka Wertheimerová - 602 713 743

Doprovod (trenérky):

- Eliška Materová

- Zdeňka Wertheimerová
- Ivana Náročná
- Karolína Strachotová
- Sabina Macháňová (lektorka kondičního tréninku)

Přihlášky: Odevzdat první den před zahájením soustředění paní trenérce Zdeňce Wertheimerové

.....Zde odříznout.....

Letní gymnastické soustředění 21. 8. - 28. 8. 2021

Tělocvična ZŠ Holečkova, Olomouc

Jméno a příjmení dítěte:.....

Datum narození:.....

Jméno a příjmení zák. zástupce:.....

Kontaktní telefon:

E-mail:

Bydliště:

V Dne:

Podpis zákonného zástupce: