

26.-30.10.

PODZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Na konci léta jsme velmi slušně potrénovali v Malých Svatoňovicích a nyní nás čeká příprava na Mistrovství České republiky v Brně (9.-11.11). Pro letošní podzimní soustředění jsme připravili několik organizačních změn.

Mistrovství ČR je pouze pro držitele modrých a vyšších pásků. Na soutěž se chceme skvěle připravit, a proto bude náplň výhradně soutěžní – sestavy, týmové sestavy, sportovní boj, speciální techniky, silové přerážení a soutěžní sebeobrana. Pro nácviky sportovního boje jsou vyžadovány kompletní chrániče (zuby, ruce a nohy). Proto je tato akce pouze pro zelené a vyšší pásy.

Pro členy závodního týmu je účast na soustředění tradičně povinná z důvodu společné přípravy a sevičování týmů.

Pro přihlášení prosím vyplňte [on-line přihlášku](#) a uhradte kompletní částku (přihlášení je úspěšné po splnění obou uvedených úkonů). Pro všechny členy chystáme na termín 31.1.-3.2. všeobecné soustředění!

Přispívá-li váš zaměstnavatel na dětskou rekreaci, předejte nám objednávku či fakturační údaje, obratem vám vystavíme daňový doklad.

Důležitá fakta:

Termín konání: **26.-30. října** (odjezd od ZŠ Vybíralova ve 14:00, návrat v cca 19:00)

Adresa pobytu: Ubytovna ZŠ a MŠ Zákupy, Školní 347, 471 23 Zákupy

Cena: **při zaplacení do 30. září 2000 Kč**
při zaplacení do 15. října 2200 Kč
při zaplacení po 15. říjnu 2500 Kč
Platbu proveďte hotově nebo na oddílový účet (189640131/2010) – do textu uveďte jméno za koho je platba.

Co je v ceně: ubytování, strava 3x denně + 2. večeře, pronájem tělocvičny a doprava

Co mít s sebou: cvičební úbor (dobok nebo tepláky a tričko), lapu, chrániče, přezůvky, sportovní oblečení, sportovní obuv (zvláště do tělocvičny a ven), běžné oblečení, hygienické potřeby, 2x obinadlo různé šířky, náplastí, kapesné a kopii kartičky zdravotní pojišťovny.

Obecné info: Ubytování je internátního typu ve dvou až čtyřlůžkových pokojích se společným sociálním zázemím. Stravování ve školní jídelně. Tréninky 2x denně 2 hodiny + individuální večerní 1 hodina.



Kontaktní telefon v průběhu soustředění - 777-011-692 - Ondřej Vrabel

<http://www.sonkal.cz>

ondrej.vrabel@taekwondo.cz

Povinnosti účastníků soustředění:

- Dodržovat pokyny a nařízení trenérů, dodržovat noční klid od 22.00 do 7.00 hodin
- Trénovat je možno pouze v doboku, po předchozí omluvě je možné použít tričko a tepláky. Tričko může být oddílové, se všeobecným motivem Taekwon-do a nebo bílé barvy. Jiná trička jsou zakázána.
- Porušení uvedených pravidel může mít za následek vyloučení ze soustředění či jiný disciplinární postih

Storno podmínky:

- při odhlášení do 15. října vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 24. října vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení v den začátku soustředění, nebo později je storno poplatek 100% zaplacené ceny

Cena vybavení pro Taekwon-do:

• dobok Tong-Il (bez pásku)	700 Kč
• dobok Sasung (bez pásku)	1000 Kč
• bílý pásek	50 Kč
• pásek (jednotlivé barvy)	150 Kč
• černý pásek	350 Kč
• chrániče rukou – boxerky (Topten)	900 Kč
• chrániče rukou – boxerky (Fighters – vhodné pro mladší děti)	600 Kč
• chránič holení + nártu + paty	800 Kč
• chránič nártu + paty (Fighters – vhodné pro mladší děti)	550 Kč
• chrániče holení (dle typu a velikosti)	500-800 Kč
• suspensor (dle typu)	250-300 Kč
• chrániče zubů – jednořadý základní	100 Kč
• taekwon-do boty Hayashi, Adidas a další značky	cca 1250 Kč
• lapa kulatá	350 Kč
• oddílové tričko (bílé či modré)	150 Kč
• dětské oddílové tričko – bílé	150 Kč
• oddílové tričko s límečkem (modré)	150 Kč
• oddílové kraťasy (modré)	150 Kč
• švihadlo	250 Kč



Přihlášení se provádí uhrazením kompletní ceny soustředění hotově nebo bankovním převodem a dále vyplněním online přihlášky na www.sonkal.cz