PODZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ



Cíle pro podzimní soustředění máme dva – přípravu závodníků na listopadové Mistrovství České republiky v Ostravě a přípravu na zkoušky, které budou v samotném závěru soustředění! Soustředění je proto určeno všem technickým stupňům. Tréninky budou rozděleny do dvou skupin – bílé až zelené pásky a zelenomodré a vyšší pásky.

Listopadové Mistrovství ČR je určeno pouze pro držitele červených a vyšších pásků, ale intenzivní příprava se promítne i ve výkonech na dalších soutěžích. Náplň soustředění bude pro vyšší skupinu – sestavy, týmové sestavy, sportovní boj, speciální techniky, silové přerážení. Pro nácviky sportovního boje jsou vyžadovány kompletní chrániče (zuby, ruce, nohy a doporučena je helma). Pro nižší pásky bude náplň soustředění zaměřena na celkové zlepšování dovedností a přípravu na zkoušky. Součástí soustředění bude rovněž přezkoušení na černé pásky.

Pro zájemce o účast na Mistrovství ČR je účast povinná! Upozorňujeme na nezbytnou sportovní prohlídku pro soutěže!

Přihlášení se provádí v oddílovém portále a přednost mají účastníci Mistrovství ČR, které žádáme, aby se rovnou přihlásili i na soutěž! Přispívá-li váš zaměstnavatel na dětskou rekreaci, předejte nám objednávku či fakturační údaje, obratem vám vystavíme daňový doklad.

Důležitá fakta:

Termín konání: **28. října až 1. listopadu** (sraz u tělocvičny ZŠ Vybíralova v 9:30, návrat mezi 16:00-17:00)

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

Cena: **při zaplacení do 9. října 3800 Kč**
při zaplacení po 9. říjnu 4100 Kč
Platte bankovním převodem na základě vygenerované platby v portále https://clenove.sonkal.cz

Co je v ceně: ubytování ve dvou až pěti lůžkových pokojích se společným sociálním zařízením, strava 3x denně + svačiny, pronájem tělocvičny a doprava busem.
Tréninky 2x denně 2 hodiny (nižší pásky 1,5h) a individuální večerní trénink.

Co mít s sebou: **pro žluté pásky a vyšší platí povinnost absolvovat dopolední a odpolední tréninky v kompletním doboku. 10. a 9. kupy mohou cvičit v doboku či teplácích a bílém tričku.** Chrániče (8. kupy a vyšší), přezůvky, sportovní oblečení, sportovní obuv (zvlášť do tělocvičny a ven), běžné oblečení, hygienické potřeby, kapesné a kopii kartičky zdravotní pojišťovny.

Povinné: Všichni účastníci předloží v den nástupu na soustředění prohlášení o bezinfekčnosti – k dispozici na www.sonkal.cz/dokumenty











PODZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Provozní řád oddílového soustředění Sonkal:

- Účastník soustředění neopouští místo výkonu oddílového soustředění bez vědomí vedoucího školy nebo jím pověřené osoby – a to ani do nejbližšího okolí.
- Každý účastník se chová podle zásad taekwonda.
- Každý účastník je povinen včas zažádat o případné změny v termínu příjezdu/odjezdu, způsobu dopravy, způsobu stravování (alergie na lepek, na laktózu, celiakie, cukrovka, apod.), a to nejpozději 14 dnů před konáním soustředění v tabulce uvedené u události v členském portále.
- Účastník je povinen uposlechnout pokynu kteréhokoli z trenérů nebo jiných pověřených osob - pokud pokyn není v rozporu s tímto řádem.
- Denní program je závazný pro každého účastníka. Nikdo ho svým chováním nesmí narušovat. Na jednotlivé akce (snídaně, oběd, večeře, tréninkové jednotky, doprovodné programy,...) přichází účastník vždy včas.
- Na dopoledních a odpoledních trénincích je možno trénovat pouze v kompletním doboku (týká se držitelů 8. kup a vyšší).
- Každý účastník dodržuje pořádek, čistotu a každodenní osobní hygienu.
- Účastník chrání oddílový majetek před poškozením či ztrátou. Případnou ztrátu či poškození ohlásí ihned vedoucímu školy. Účastník chrání rovněž svůj osobní majetek, včetně přiděleného klíče od pokoje, případnou ztrátu hlásí vedoucímu školy. Nalezené věci se odevzdávají majiteli nebo vedoucímu školy. Poškodí-li někdo majetek objektu nebo jiného účastníka, je povinen škodu nahradit.
- Provozovatel neručí za ztrátu peněz a jiných cenností. Používání mobilních telefonů a zábavní elektroniky (herní konzole, přehrávače…) je povolen pouze v osobním volnu, nikoliv během tréninkové jednotky a v průběhu nočního klidu.
- Stravování (snídaně, oběd a večeře) je pro každého účastníka povinností.
- Účastník soustředění je povinen dodržovat čas nočního klidu (večerky) 22:00 až 7:00 a svým chováním v tomto čase nerušit ostatní účastníky. Večerní hygienu musí provést před začátkem večerky a být ve vlastní posteli.
- Každou změnu zdravotního stavu, či případné zranění je účastník povinen nahlásit vedoucímu školy.
- Užívání drog, anabolických steroidů či jiných zakázaných látek, pití alkoholu, kouření je přísně zakázáno. Rovněž jsou zakázány veškeré formy šikanování, hrubost, vulgární vyjadřování v jakékoli formě.
- Účastníci jsou na začátku soustředění seznámeni s denním plánem a bezpečnostními pravidly.

Za nedodržování výše uvedených podmínek může být účastník potrestán napomenutím či podmínečným vyloučením. Může být také ze soustředění na vlastní náklady vyloučen a poslán domů bez finanční náhrady za zbytek pobytu.

Storno podmínky:

- při odhlášení do 9. října vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 25. října vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení po 25. říjnu může být storno poplatek až 100 % částky

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

http://www.sonkal.cz ondrej.vrabel@taekwondo.cz



