

VELKÉ LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Makám! Trénuji! **Bavím se!** **Mám lepší kondici!** **Víc toho vím!** **Mám super kámoše!** **Pařím Tekkena!** **Žiju Taekwondem!** **Umím teorii!** **Lépe se ubráním!** **Skáču!** **Přerážím!** **Umím novou sestavu!** **Žeru Taekwon-Do!** **Mám super kámošky!** **Spáruji!** **Jedu na letní soustředění!**

Jsou to tvoje slova? Poznáváš se v nich? Jeď s námi na letní soustředění v Malých Svatoňovicích. Minulý rok nás bylo přes 90 a ty můžeš pomoci překonat magickou 100. Nižší pásy budou mít svůj vlastní tréninkový program a celé soustředění budou soutěžit v různých disciplínách za svá družstva.

Na vyšší stupně čeká tradiční porce tréninků – techniky, sestavy, kopy, sportovní boj, speciální techniky, silové přerážení a sebeobrana. To vše bude promixováno posilováním, protahováním, natahováním a teoretizováním.

Závěr soustředění bude již tradičně patřit zkouškám na vyšší technické stupně.

Mimo tréninkové aktivity budou zahrnovat:

- Soutěž v akčních scénkách
- Soutěž v krokovém matsogi pro nižší pásy
- Tradiční turnaj v Tekkenu
- Výlet ve volném dni
- Turnaj v basketbalu
- Táborák s opékáním buřtů
- Kreslířská soutěž s taekwondo tematikou



Důležitá fakta:

Kdo: Pro koho je soustředění určeno? Pro každého taekwondistu a taekwondistku, který chce zlepšit svoje znalosti a dovednosti.

Termín konání: **25. srpna – 2. září** (odjezd od ŽS Vybíralova v 8:30, návrat v cca 19:00)

Cena:

- při zaplacení celé částky **do 15. května 4.000 Kč**
- při zaplacení celé částky do 30. června 4.300 Kč
- při zaplacení celé částky po 30. červnu 4.600 Kč

Necvičící rodiče ve funkci doprovodu cena 3.200 Kč. Přihlášení se provádí zaplacením. Pokud váš zaměstnavatel, či zdravotní pojišťovna, přispívá na pobyt dítěte, informujte se na možnost vystavení daňového dokladu!

Platba hotově nebo převodem: 189640131/2010 (do textu uveďte jméno za koho je platba).

Adresa pobytu: Internát SOU, 17. Listopadu 177, 542 34 Malé Svatoňovice

Co je v ceně: ubytování v apartmánech (většina 2x třílůžkový pokoj a společné WC + sprcha) nebo třílůžkové pokoje se společným sociálním zařízením, strava 3x denně + svačiny, ovoce + pitný režim, pronájem tělocvičny a doprava.

VELKÉ LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Co mít s sebou: cvičební úbor (dobok nebo tepláky a tričko), lapa, chrániče (minimálně rukou), přezůvky, sportovní oblečení, sportovní obuv (zvláště do tělocvičny a ven), běžné oblečení, hygienické potřeby, kapesné a kopii kartičky zdravotní pojišťovny.



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 25. července vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 19. srpna vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení po 19. srpnu může být storno poplatek až 100 % částky

Cena vybavení pro Taekwon-do:

- | | |
|---|------------|
| - dobok (bez pásku) | 700 Kč |
| - lapa kulatá | 350 Kč |
| - rukavice boxerky | 650/900 Kč |
| - chrániče zubů | 100 Kč |
| - chrániče nohou – kombinace nárt-pata-holeň | 800 Kč |
| - další materiál na www.sonkal.cz (přístupné pro registrované uživatele) | |



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

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



PROHLÁŠENÍ ÚČASTNÍKA SOUSTŘEDĚNÍ LÉTO 2018

Jméno a příjmení: _____

Adresa: _____

Číslo OP: _____ Název zdravotní pojišťovny: _____

Mobil vlastní: _____ Mobil matka/otec: _____

Uvedte informace o zvláštním zdravotním stavu (léky apod.): _____

Účastník nebo jeho zákonný zástupce svým podpisem stvrzuje, že je srozuměn s povinnostmi účastníků soustředění a je si vědom, že přihlašovaný nemá v současné době žádné infekční onemocnění. **Tuto část odevzdejte při nástupu do autobusu při odjezdu nebo při nástupu na soustředění!**

Datum:.....

.....
podpis účastníka/zákonného zástupce