

Informace 25. 8. 2023

SOUSTŘEDĚNÍ VYŠKOV 28. 8. - 1. 9.+ složení skladeb pro podzimní sezonu 2023

SS Naděje nejmladší B (2017): Po-Pá 8,00 – 12,00 (A. Finková, A. Hrdličková, S. Pecháčková, P. Svačinová, N. Šedivá, G. Tesařová)

SS Naděje nejmladší B (2016): Po-Pá 8,00 – 12,00 (V. Holubová, H. Hrdová, N. Střelecká, L. Vymazalová)

SS Naděje nejmladší A (2015 - 2016): Po-Pá 8,00 – 13,00 (L. Kadlecová, S. Malíková, E. Novosadová, Z. Sochorová, A. Šlapakova, náhradnice V. Břoušková)

Dvojice (DV) Naděje mladší (2013): Po- Čt: 8,00 – 15,00, Pá 9,00 – 15,00 (L. Dvořáková, M. Dvořáková, náhradnice S. Severová)

SS Naděje mladší (2013 - 2014): Po- Čt: 8,00 – 15,00, Pá 9,00 – 15,00 (E. Frydrychová, I. Ignáčková, P. Matoušková, A. Mikešová, I. Šmakalová, L. Vágnerová)

SS Naděje starší: Po- Čt: 8,00 – 16,00, Pá 13,00 – 16,00 (Al. Hlobilová, K. Holubová, Z. Hudáková, T. Šnajdárová, K. Vágnerová, La. Vejrostová)

SS Juniorky Šamani: Po – Čt: 8,00 – 16,00, Pá 9,00 – 16,00 (A. Adamcová, T. Kozílková, B. Nováková, D. Rybková, A. Šebková)

SS Juniorky Piráti: Po - Čt: 8,00 – 16,00, Pá 9,00 – 12,00 (K. Bartoňková, An. Hlobilová, L. Střelcová, N. Valehrachová, Le. Vejrostová)

TR Seniorky: Po - Út 8,00 – 15,00, St – Čt 8,00 – 14,00, Pá 9,00 – 12,00 (L. Kozílková, L. Kusalová, K. Rybková)

Juniorky a seniorky jednotlivkyň: Po - Čt 8,00 – 16,00, Pá 9,00 – 14,30 (P. Klempířová, L. Střelcová, T. Kochanová, N. Chartová)

- o První den soustředění ve Vyškově každá dívka přinese zákonným zástupcem podepsané čestné prohlášení o bezinfekčnosti (k dispozici i na webu)
- o **Běhání v rámci soustředění ve Vyškově, vždy od 8,00:**
 - Po – Út běhají JUN, SEN, NST**
 - St – Čt běhají JUN, SEN, NST, NML SS a NML DV-TR**
 - Pá se neběhá**
 - Všechny musí mít na běhání botasky a oblečení na běhání venku (ne stejné co do haly)!**
- o **S sebou:** pití (aspoň 1,5 l), lehké jídlo, tričko (tílko), černé punčocháče a černé kraťasy, mikina bez kapuce, bílé ponožky, **řapky**, přezůvky, všechno náčiní, jóga blok a široká guma (kdo již má), **úzký vak na náčiní (na věšák v šatně)**
- o Každá skupina bude mít hodinovou přestávku na svačinu
- o Všechny kategorie ráno příchod do tělocvičny v drdolu nebo dudlíku!
- o Příchod do šaten pro všechny kategorie je 10 min před tréninkem (platí pro všechny tréninky, i ve školním roce)!
- o Předvádění a natáčení nových sestav v pátek 1. 9. - předvádí se vždy posledních 15 min tréninku v hale - **zve také rodiče:**
 - NNML B (2017, 2016), JUN Piráti: 11,45
 - NNML A (2015 + Zuzka + Apolenka): 12,45
 - NML (SS i DV): 14,45
 - NST + JUN Šamani: 15,45
- o Účast všech dětí je vzhledem k charakteru skladeb nutná na celém soustředění v plném rozsahu.
- o Prosíme, aby každá skladba se domluvila a děvčata nosila na trénink stejnou barvu tílka (trička)

- Do konce soustředění si každá gymnastka přinese zámek na skříňku s 1 podepsaným náhradním klíčkem.
- **Je nutné zamykat skříňky i v průběhu tréninku, z důvodu velkého pohybu osob v šatně nemůžeme plně ručit za cenné věci ponechané v šatně mimo uzamčené skříňky!!!**
- Připomínáme zákaz vjezdu aut rodičů do areálu školy
- Žádáme rodiče, aby nevstupovali do šatny gymnastek

ROZVRH TRÉNINKŮ VE ŠKOLNÍM ROCE 2023/24:

Rozvrh 4. 9.: JUN jednotlivkyně 14,00 – 17,00, ostatní volno

- **od 5. 9. do 30. 11. 2023 (rozvrh po skladbách)**

5. 9. - 30. 11.	Po	Út	St	Čt	Pá
2017 + Natka Š.	13,00 – 15,00	x	x	13,00 – 14,30	13,00 – 15,00
2016 (kromě Zuzky + Apolenky)	13,30 – 15,45	x	x	13,00 – 14,30	13,00 – 15,00
2015 + Zuzka a Apolenka	x	13,30 – 16,00	13,30 – 15,30	14,30 – 16,00	13,30 – 15,30
SS NML	13,30 – 16,30	14,30 – 17,00	14,00 – 16,30	x	13,30 – 16,30
DV NML	13,30 – 16,30	x	14,00 – 16,00	x	13,30 – 16,30
SS NST	15,00 – 18,00	x	15,00 – 18,00	15,00 – 18,00	14,00 – 17,00 (od 1.11.do 16.30)
SS JUN Šamani	15,00 – 18,00	15,15 – 18,00	x	15,00 – 18,00	15,00 – 18,00 (od 1.11.do 17.30)
SS JUN Piráti	15,00 – 18,00	15,15 – 18,00	15,00 – 18,00	x	15,00 – 18,00 (od 1.11.do 17.30)
TR SEN	15,00 – 18,00	15,15 – 18,00	x	15,15 – 18,00	15,00 – 18,00 (od 1.11.do 17.30)

RANNÍ HÁZENÍ (PO nebo ST 7-7.45- hala) od 16.10. do 15.11.- I.skupina (TR SEN+JUN ŠAMANI + SS NML), II.skupina (JUN PIRÁTI + SS NST + TR NML) - určení dne házení dle školních rozvrhů

AMERIKA- od 18.9.po celý školní rok (fyzicky nenáročná baletní příprava na zemi- v domečku). Nutné pro zlepšení napětí v nohou a techniku bez náčiní.

Amerika	7,00 – 7,45
2012, 2013	úterý
2014 + 2015+ Zuzka a Apolenka	čtvrtek
2011 a starší	pátek

POZOR! Sobotní tréninky: 9. 9.+ 16. 9.2023(vždy 9,00 – 12,00)–platí pro JUN jednotlivkyně+ SS JUN Šamani+ TR SEN

- **od 1. 12. 2023 do 31. 3. 2024 (rozvrh po ročnících- příprava na jarní sezonu jednotlivkyň)**

1. 12. - 31. 3.	Po	Út	St	Čt	Pá
2017 + Natka Š.	13,00 – 15,00	x	x	13,00 – 15,00	13,00 – 15,00
2016 (kromě Zuzky + Apolenky)	13,30 – 15,45	x	x	13,00 – 15,00	13,00 – 15,00
2014 + 2015 + Zuzka a Apolenka	13,30 – 16,30 (Zuzka a Apolenka do 15,45)	13,30 – 16,30	13,30 – 16,00 (Zuzka a Apolenka volno)	x	13,30 – 16,30 (Zuzka a Apolenka do 16,00)
2012, 2013	15,00 – 18,00	x	14,00 – 16,30	15,00 – 18,00 (2013 B volno)	14,00 – 16,30
2011 a starší	15,00 – 18,00	15,15 – 18,00	15,00 – 17,30 (kategorie B volno)	15,00 – 18,00 (kategorie A volno)	15,00 – 17,30

- **od 1. 4. do 30. 6. 2024**

1. 4. - 30. 6. 2024	Po	Út	St	Čt	Pá
2017 + Natka Š.	13,00 – 15,00	x	x	13,00 – 15,00	13,00 – 15,00
2016 (kromě Zuzky + Apolenky)	13,30 – 15,45	x	x	13,00 – 15,00	13,00 – 15,00
2014 + 2015 + Zuzka a Apolenka	13,30 – 16,30 (Zuzka a Apolenka do 15,45)	13,30 – 16,30	13,30 – 16,00 (Zuzka a Apolenka volno)	x	13,30 – 16,30 (Zuzka a Apolenka do 16,00)
2012, 2013	15,00 – 18,00	x	14,00 – 17,00	15,00 – 18,00 (2013 B volno)	14,00 – 17,00
2011 a starší	15,00 – 18,00	15,15 – 18,00	15,00 – 18,00 (kategorie B volno)	15,00 – 18,00	15,00 – 18,00

- **Soustředění na podzim 2023:**

- 28. 9. – trénují děvčata 2014 a starší (v pátek 29. 9. bude trénink normálně dle rozvrhu)
- 30. 9. – 1. 10. soustředění Družstva nadějí, ostatní volno
- 1. 10. – testování - členky SpS 2013 (Inna, Eliška, Ivetka)
- **podzimní prázdniny 26. – 27. 10.(čtvrtek + pátek)** – budou trénovat děvčata NNML A a starší (upřesníme)
- 17.11- trénink pouze pro startující na MČR (max do 14h - čas upřesníme)

- **Předpokládané závody o víkendech a svátcích 2023– nominace bude upřesněna po zveřejnění rozpisů závodů:**

- 14. 10. Veselí nad Moravou
- 15. 10. Blučina nebo Hradec Králové
- 21. 10. TRASKO Cup (Vyškov) – všechny společné skladby a trojice
- 28. 10. Praha nebo Brno nebo Plzeň
- 29. 10. Praha
- 4. 11. Oblastní přebor ve společných skladbách (Vyškov) – všechny společné skladby a trojice
- 5. 11. Přerov ?
- 11. 11. České Budějovice nebo Jablonec nad Nisou
- 18. - 19. 11. MČR – Ostrava (postup podle výsledků OP- NNML A a starší)

- **Do 5. 12.2023 prosíme nahlásit hory o lednových a únorových víkendech – všichni** (nutné pro harmonogram skládání sestav pro jednotlivkyň v lednu a únoru)

- **Od 4. 9.2023 se mění heslo na webu oddílu ke vstupu do informací pro členy: Josefina23**