

Informace 13.11.2023

- MISTROVSTVÍ ČR VE SPOLEČNÝCH SKLADBÁCH – sobota 18.11.2023**

- Místo: Sportovní hala Sareza, Hrušovská 15/2953, Ostrava- Přívoz**

- Nominace: SS NML, NST, obě JUN
- startovné 200,-Kč (každá závodnice)- přineste nejpozději do čtvrtka 16.11. do 18.00h**
- Srazy: NML + NST: 8.00 (učesané) 9.34 rozcvičení na ploše, 10.40 závod
JUN: 13.00(učesané, namalované) 14.44 rozcvičení na ploše, 15.25 závod
- Kompletní časový program a startovní listiny najdete na adrese: https://rgform.eu/event.php?id_prop=4396
- Na sobě při příchodu: dohodnuté jednotné oblečení (VŠECHNY ZÁVODNICE Z JEDNÉ SKLADBY MUSÍ MÍT STEJNÝ PERFEKTNÍ DRDOL- NEJLÉPE KDYBY HO ČESALA VŠEM JEDNA MAMINKA)
- S sebou: oddílová taška ADIDAS (kdo má), trikot na SS, šapky Tuloni, bodíčko, podepsaná guma na cvičení (nártý + švihy), přezůvky, pití, svačina, malovátka, společné náčiní, česání + lak na vlasy, náplasti, papírové kapesníky
- PROSÍME O SVEZENÍ TRENÉRKY MARKÉTKY A DANKY PO ODPOLEDNÍM ZÁVODU ZPĚT DO VÝŠKOVA! DĚKUJEME.

- MISTROVSTVÍ ČR VE SKLADBÁCH DVOJIC A TROJIC – neděle 19.11.2023**

- Místo: Sportovní hala Slávie Havířov, Astronautů 859/2, Havířov - Město, 736 01**

- Nominace: TR SEN
- startovné 270,-Kč (každá závodnice)- přineste nejpozději do čtvrtka 16.11. do 18.00h**
- Sraz: 14.00 (učesané a namalované) 14.55 rozcvičení na ploše, 15.50 závod
- Kompletní časový program a startovní listiny najdete na adrese: https://rgform.eu/event.php?id_prop=4397
- S sebou: dohodnuté jednotné oblečení

- V pondělí 20.11.2023 se konají pouze dohodnuté nácviky na vánoční vystoupení s panem Kamilem:**

13.00 – 14.00 2017
14.00 – 15.00 2015 + 16
15.00 – 15.45 2013 + 14
15.45 – 16.30 ostatní domluvené

Tréninky podle rozvrhu odpadají!

- RANNÍ AMERIKY SE KONAJÍ DLE STÁVAJÍCÍHO ROZVRHU STÁLE AŽ DO 22.12.2023 A PO VÁNOČNÍCH PRÁZDNINÁCH POKRAČUJÍ OD 4.1.2024. Výjimka: V úterý 21.11.2023 odpadá ranní Amerika.**

- V úterý 21.11.2023 se zúčastníme jako každoročně vystoupení pro MŠ v tělocvičně ZŠ Purkyňova.**

- vystupují: SS NML + SS NST
- sraz: 7.45h v domečku (učesaný závodní drdol, závodní trikot, bodíčko, šapky)
- po vystoupení cca v 8.30h jdou děti do školy (ZŠ Purkyňova), ostatní předáme rodičům u domečku

- Odpolední tréninky dle rozvrhu se konají do 8.12.2023, v týdnu 11.12. – 15.12. budou tréninky pokračovat v omezené míře:**

ROZVRH 11.-15.12.2023

Po 11.12.	2016-17: 13-15 2012-13: 15-16.30 2011 a st.: 16.30 - 18
Út 12.12.	2014+15+Zuzka+Apolenka: 13.30 - 15
St 13.12.	2011 a st.: 16.30-18
Čt 14.12.	2016-17: 13-15 2012-13: 15.30-17
Pá 15.12.	2014+15+Zuzka+Apolenka: 13.30 - 15

- Připomínáme, že od 1. 12. 2023 do 31. 3. 2024 je nový rozvrh:**

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
2012, 2013	15,00 – 18,00	x	14,00 – 16,30	15,00 – 18,00 (2013 B volno)	14,00 – 17,00
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 – 18,00

- V termínu 21.11. – 15.12. začneme v průběhu tréninků skládat esgymy (všechny kategorie), nové sestavy (pro 2014 a st., které- pokud mají povinnou účast- chodí na ranní Ameriky) i převzaté sestavy jednotlivkyň. **Prosíme o rychlou informaci (do středy 15.11.) od všech 2014 a st. na whatsapp, kdy nebudou v tomto období přítomné na tréninku.**
- **Zařazení závodnic do jednotlivých skladeb ESG 2024:**

<u>kategorie</u>	<u>program</u>	<u>PRACOVNÍ NÁZEV</u>	<u>složení</u>
JUNIORKY	DLOUHÝ	STORM	Rybková K., Kusalová, Klempířová, Kozílková L., Valehrachová, Hlobilová An., Střelcová, Bartoňková K., Vejrostová Le.
10-12	DLOUHÝ	MULAN	Holubová K., Vágnerová K., Vejrostová La., Frydrychová, Šmakalová, Hlobilová Al.
8-10	DLOUHÝ	BERUŠKY	Matoušková P., Vágnerová L., Mikešová A., Novosadová E., Malíková S., Sochorová Z., Šlapakova A., Šimková J.
8 a mladší	DLOUHÝ	SWING	Trnková A., Finková A., Hrdličková A., Pecháčková S., Svačinová P., Tesařová G., Hrdová J., Kovalenko K., Rumpíková L., Marcaníková E., Šedivá N.
12-14	KRÁTKÝ	NUOVO	Nováková, Adamcová, Rybková D., Šebková, Kozílková T., Hudáková, Šnajdárová T.
8-10	KRÁTKÝ	SLUNÍČKA	Dvořáková L., Dvořáková M., Severová, Broušková, Vymazalová, Holubová V., Hrdová H., Střelecká, Grünwaldová

- Zařazení závodnic do kategorií jednotlivkyň 2024 a rozpis skládání zveřejníme nejpozději do neděle 19.11.2023.
- **Také připomínáme, že dne 5.12.2023 je termín odevzdání termínů hor a jiných termínů, kdy se nemohou děvčata v lednu a únoru 2024 zúčastnit skládání esgymů a sestav jednotlivkyň- přinést, prosím,pouze na papírku (ne na whatsapp, ne do emailu, apod.)**
- **Vrácení zapůjčených trikotů (SS+TR)+ adidas tašek + zimních bund (kdo má)- nejpozději do pátku 8. 12.!**
- Prosíme rodiče, aby pořídili širokou cvičební gumu (sportisimo-žlutá barva=nejlehčí) všem závodnicím 2018 a starší (kdo nemá).