

Informace 23. 8. 2024

• SOUSTŘEDĚNÍ VYŠKOV 26. 8. – 30.8.2024

- Účast všech dětí je vzhledem k charakteru skladeb nutná na celém soustředění v plném rozsahu!
- Rozvrhy byly zveřejněny na whatsappu dne 21.8.2024.

• Složení skladeb pro podzimní sezonu 2024

SS Naděje nejmladší B (2018): V.Vykouřilová, L.Tomešová, M.Richterová, R.Macalová, L.Čížková

SS Naděje nejmladší B (2016+2017+ N.Š.): A. Hrdličková, S. Pecháčková, P. Svačinová, N. Šedivá, G. Tesařová, Z.Sochorová, H.Hrdová, C.Grünwaldová, J.Šimková

SS Naděje mladší (2013 - 2015): E. Frydrychová, A. Mikešová, I. Šmakalová, E.Novosadová, M.Němcová, V.Broušková, P. Matoušková (?)

SS Naděje starší (2012): Al. Hlobilová, Z. Hudáková, T. Šnajdárová, La. Vejrostová

SS Juniorky (2009-2010): A. Adamcová, T. Kozílková, B. Nováková, D. Rybková, A. Šebková, K.Bartoňková

SS Seniorky (2007-2010): L. Kusalová, P.Klempířová, N.Valehrachová, An. Hlobilová, L. Střelcová

TR Seniorky: L. Kozílková, K. Rybková, L.Vejrostová

- První den soustředění ve Vyškově každá dívka přinese zákonným zástupcem podepsané čestné prohlášení o bezinfekčnosti (k dispozici i na webu)
- **Běhání v rámci soustředění ve Vyškově pro 2012 a starší, Po-Čt od 8,00, Pá se neběhá.**
Všechny musí mít na běhání botasky a oblečení na běhání venku (ne stejné co do haly)!
- **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, 2x jóga blok a široká guma (kdo již má), **úzký vak na náčiní (na věšák v šatně)**
- Každá skupina bude mít hodinovou přestávku na svačinu
- Všechny kategorie ráno příchod do tělocvičny v drdolu nebo dudlíku!
- Příchod do šaten pro všechny kategorie je 10 min před tréninkem (platí pro všechny tréninky, i ve školním roce)!
- Předvádění a natáčení nových sestav v pátek 30.8. - předvádí se vždy posledních 20 min tréninku v hale
- **zveřejní rodiče:**
 - SS NNML B (2018): 10.40-11h
 - SS NNML B (2017+ 2016): 12.40-13h
 - SS NML: 13.40-14h
 - SS NST: 13.40-14h
 - SS JUN: 14.40-15h
 - SS SEN: 14.40-15h
 - TR SEN: 14.40-15h
- Prosíme, aby každá skladba se domluvila a děvčata nosila na každý 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 2024/25:**

- **Stálý rozvrh jednotlivých skladeb včetně soutěží, sobotních tréninků, podzimních prázdnin a ranního házení na nový školní rok (platný od 3.9.2024) vydáme do středy 28.8.2024. V pondělí 2.9.se nekoná žádný trénink, všechny skladby mají volno.**
- **V novém školním roce budeme pokračovat s ranní „Amerikou“ - od 17.9. po celý školní rok (fyzicky nenáročná baletní příprava na zemi- v domečku). Nutné pro zlepšení napětí v nohou a techniku bez náčiní. Cvičení je povinné pro 2012-2017 (2010 a starší nepovinná docházka). Na výjimkách se lze dohodnout osobně.**

Amerika	7,00 – 7,45
2016+2017	úterý
2015+2014	čtvrtek
2013 a starší	pátek

- **Na sportovní prohlídku** jsou objednané oddílem: **Hlobilová An., Střelcová, Vejrostová La., Sochorová, Šlapakova, Němcová, Hrdličková, Tesařová**
 - FN U Svaté Anny, Klinika tělovýchovného lékařství a rehabilitace (KTLR), Budova E, 2. patro (blíže vchodu z ulice Hybešovy)
 - Cena: pravděpodobně 1000,- Kč, platba kartou nebo hotově-prosí o platbu přesnou částku (pokud by se cena zvýšila, dostaneme od nich informaci)
 - **Termín:** **6.9.:** 7:45, 8:15, 9:00, 9:45, 10:30, 11:00, 13:00, 13:15
 - **Do 18 let nutný doprovod zákonného zástupce (matka nebo otec, ne např.babička) !** Pokud zákonný zástupce pověří jinou osobu k zastupování nezletilého, je nutná plná moc, nemusí však být notářsky ověřená, ale se všemi náležitostmi.
 - Pokud někdo navštěvuje lékaře - specialistu (např. alergologie, kardiologie, ortopedie), vzít poslední zprávy.
 - **Přihlásit na konkrétní termín se můžete u Hanne Langové do soukromé zprávy na whatsapp nejpozději do 26.8.2024.**
 - Pokud se nemůžete na prohlídku dostavit, domluvte si sami ve FN nový termín na tel.: 543182992 a informujte H. Langovou do soukromé zprávy na whatsapp
 - Na prohlídku s sebou: ranní moč, kartičku pojišťovny, peníze na zaplacení prohlídky, sportovní obuv a sportovní oděv (zátěžové testy), potřebné odborné nálezy (ortoped, kardiolog, ...). **Děvčata nemusí být nalačno.**
- **Juniorský ESG tým STORM se zúčastní 20.-24.11.2024 Mistrovství světa v ESG v Tartu (Estonsko) ve složení: Kusalová, Rybková K., Kozílková L., Klempířová, Valehrachová, Bartoňková, Hlobilová, Střelcová. Další informace vydáme později.**
- Od 30. 8. se mění heslo na webu oddílu ke vstupu do informací pro členy: **dostanete v tištěné verzi informací**