

VELKÉ LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Posledních devět dnů letošních letních prázdnin bude patřit tradičnímu soustředění v Malých Svatoňovicích. Tentokrát se zaměříme na zdokonalování základních technik a sestav. Svoje zastoupení budou mít speciální techniky, silové přerážení a sebeobrana. Velká část bude věnována nácvikům sportovního boje a boji samotnému. Červené a černé pásy dostanou svoji porci specializovaných tréninků sebeobranu a oprav vyšších sestav. Výsledkem devíti našlápnutých dnů bude zlepšená kondice všech účastníků. Na úplný závěr proběhnou zkoušky na vyšší technické stupně.



Mimo tréninkové aktivity budou zahrnovat:

- Soutěž v akčních scénkách
- Soutěž v krokovém matsogi
- Ultimátní a tradiční turnaj v Tekkenu
- Výlet ve volném dni (rozhledna)

- Přednášky o teorii a historii taekwonda
- Táborák s opékáním buřtů
- Kreslířská soutěž s taekwondo tématikou
- Soutěž v taekwondo teorii



Důležitá fakta:

Kdo: Pro koho je soustředění určeno? Pro každého taekwondistu, který chce zlepšit svoje znalosti a dovednosti. **Minimální technický stupeň je 8. kup (žlutý pásek).**

Termín konání: **23.-31. srpna** (odjezd od ŽS Vybíralova v 8:30, návrat v cca 19:00)

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

Cena: **při zaplacení celé částky do 30. června 3.800 Kč**, po tomto termínu 4.200 Kč

Co je v ceně: ubytování, strava 3x denně, pronájem tělocvičny a doprava

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



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

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

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 31. července vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 18. srpna vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení v den začátku soustředění, nebo později je storno poplatek 100% zaplacené ceny

Cena vybavení pro Taekwon-do:

• dobok (bez pásku)	650 Kč
• dobok značky Sasung kupový (bez pásku)	950 Kč
• dobok značky Sasung danový (bez pásku)	1000 Kč
• pásek (jednotlivé barvy)	150 Kč
• černý pásek	350 Kč
• chrániče rukou – boxerky (Topten)	900 Kč
• chránič holení + nártu + paty	800 Kč
• chrániče holení (dle typu a velikosti)	500-800 Kč
• suspensor (dle typu)	250-800 Kč
• chrániče zubů – jednořadý základní	80 Kč
• taekwon-do boty Hayashi, Adidas a další značky	1250 Kč
• lapa kulatá	350 Kč
• oddílové tričko (bílé či modré)	150 Kč
• dětské oddílové tričko – bílé	160 Kč
• oddílové tričko s límečkem (modré)	300 Kč
• oddílové kraťasy (modré)	250 Kč
• oddílový ručník	250 Kč
• švihadlo	250 Kč



PROHLÁŠENÍ ÚČASTNÍKA SOUSTŘEDĚNÍ LÉTO 2014

Jméno a příjmení: _____

Adresa: _____

Rodné číslo: _____ Číslo OP: _____ ICQ: _____

Mobil vlastní: _____ Mobil matka/otec: _____

E-mail: _____ Název zdravotní pojišťovny: _____

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

Zákonný zástupce svým podpisem potvrzuje, 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!**

Datum:.....

.....
podpis zákonného zástupce