

Velké zimní soustředění a ZKOUŠKY

KDY: 25.12.19 – 5.1.2020 Využijte zimních prázdnin a přijďte si zacvičit třeba na pár dní a udělat zkoušky! Sraz na odjezd Praha Chodov před TKD centrem v 10:00, návrat kolem 16:00 upřesníme.

KDE: sokolovna Studenec

Pro automobilisty příjezd nejdříve ve 11:45(první den, ostatní dny kdykoli). První trénink od 13:00.

Trasa od Prahy: Mladá Boleslav, Jičín, Horka u Staré Paky, Studenec. Jedná se o budovu sokolovny nalevo od hlavní silnice u fotbalového hřiště se vzrostlými topoly. Prudká odbočka zpět doleva, když po pravé ruce uvidíte benzínovou pumpu.

Sokolovna Studenec nám poskytuje v zimních měsících ideální prostor na tréninky s dvěma tělocvičnami. Tréninky, jídlo, ubytování – vše pod jednou střechou. Méně komfortní ubytování (vícelůžkové pokoje) je vyváжено domácí stravou (asijskou i českou v podání našeho tradičního kuchaře), ideálními vnitřními tréninkovými prostory a krkonošskou zimní krajinou.

KDO: Soustředění je určeno pro všechny zájemce. Poslední den proběhnou zkoušky (12:45 taekkyon, 13:00 hopae sool, 13:30 taekwon-do). Kompletní program přezkoušení je možné vykonat během jakýchkoli celých dvou dnů na soustředění. Je tedy možná varianta přijet na několik dnů, znovu odjet a poté se vrátit třeba pouze na zkoušky nebo přijet nejpозději 3.1. na trénink od 16:00, absolvovat speciální dvoudenní přípravu a zkoušky následně vykonat. S počtem tréninků se zvyšuje i šance na úspěšné přezkoušení. Zkoušky jsou určeny pouze zaregistrovaným členům školy, kteří řádně platí příspěvky (platí taktéž pro taekkyon a hopae sool).

Kapacita je omezena, proto účast necvičících může být omezena stejně jako pozdě přihlášených. Návštěvy rodičů atd. pouze po předchozí domluvě. Při naplnění kapacity bude dána přednost delším pobytům.

Soustředění je vhodné pro všechny zájemce včetně naprostých začátečníků.

CENA: Pro výpočet můžete použít kalkulačku na <https://www.tkd.cz/kalkulacka.aspx>. V ceně je zahrnuta doprava, strava, pitný režim, tréninky, ubytování a případné zkoušky a výbava nutná ke každému technickému stupni (doboky, pásky, lapy, chrániče...). Výbavu neobdrží devítiletí a starší členové školy, kteří nebyli více jak 13 měsíců alespoň dva dny na soustředění a jsou déle než 13 měsíců v naší škole.

1 den po 1000Kč minus slevy

Slevy: 50% každý třetí a další cvičící člen rodiny, učitelé GBHS a celoživotní členové

35% necvičící a 10% cvičící návštěvy z jiných škol

10% vlastní cesta tam i zpět **nahlášená do 18.12.** (5% jednosměrně)

10% za přihlášení a zálohu 1500Kč zaplacenou do **18.12.**

5% celé soustředění

Při platbách po skončení akce včetně doplateků není možné použít žádné slevy.

Přihlašujte se pouze přes Harmonogram akcí www.tkd.cz. Platíte nejlépe na účet školy **2982742001/5500** s označením jména účastníka a účelu platby (např. záloha Velké zimní), případně učitelům. Doplatky i platby možno na místě. Záloha je vratná pouze v případě omluvy dva dny před začátkem celého soustředění ze závažných doložitelných zdravotních důvodů.

PROGRAM: Tři tréninky denně. Začátečníci budou mít samostatnou skupinu za účelem maximálního možného pozvednutí jejich technické úrovně. Můžete očekávat mnoho her a soutěží (tkd soutěží nebo tradiční soutěž o nejlepší donesené vánoční cukroví, salát nebo řízek). Samozřejmě očekávejte mimořádnou silvestrovskou veselici!!!, návštěvy bazénu, sauny atd... Poslední den v roce a ještě jeden ze dnů kolem 28.12. budou výlety s méně tréninky.

Budou probíhat také tréninky **taekkyon a hopae sool**, ze kterých bude možné na konci složit zkoušky. Hopae možno koupit na místě za 490 Kč. Budeme zvat mistra korejského meče **Haedong Gumdo**, aby pro Vás připravil několik tréninků.

SEBOU: tobok, věci na ven (Krkonoše!!!), chrániče od zelného pásku, lapu od žlutého pásku, cvičný nůž od 1.kupu, tužka, papír, obuv na cvičení venku i vevnitř, dobrou náladu a chuť cvičit a učit se, průkaz zdrav. pojišťovny, **plavky**, rozumné kapesné, běžné potřeby, tužka, papír...

U nezletilců přísný zákaz cenností a větších finančních obnosů. Vybavení mobility nechám k vlastnímu zvážení rodičů a na jejich odpovědnost. Možno lyže v případě sněhové nadílky u dospěláků. Alergiky a podobné, prosím, dobře vybavit léky a jakýkoliv zdravotní problém, který by mohl omezit trénink, předem nahlásit!!!

UPOZORNĚNÍ: -U menších dětí bez doprovodu předpokládáme základní hygienické návyky, znalost hodin a pravé a levé strany a schopnost komunikovat s učitelem.

- Nejedeme k moři na dovolenou, takže počítejte i s přiměřenou fyzickou zátěží.
- Účastí na této akci podstatně zvyšujete svoji šanci na zkoušky a závody.
- Každý nezletilec bude mít u sebe telefonní číslo na rodiče, nejlépe na mobil.
- V případě nekázně může být kdokoliv na základě rozhodnutí učitele vykázán z akce bez náhrady, případně mu může být uložena náhrada škody.
- Radši si celý leták ještě jednou přečtete a nebo se informujte.

info a omluvy: Martin Zámečník 603302739, www.tkd.cz, info@tkd.cz Nashledanou na soustředění!