



# Přihláška do oddílu moderní gymnastiky SK MG AJUR Hradec Králové

## PŘIHLAŠUJI ZÁVAZNĚ SVOJI DCERU

jméno a příjmení gymnastky

datum narození

rodné číslo

bydliště

požadavek na zvláštní péči (např. alergie)

## Zákonný zástupce (nejlépe oba)

jméno a příjmení rodičů (zákonných zástupců)

e-mail(y)

Svým podpisem souhlasím s pravidly oddílu moderní gymnastiky SK MG AJUR Hradec Králové. S uvedenými osobní údaji bude nakládáno v souladu se zákonem a nebudou poskytovány třetím osobám.

datum, podpis

# Pravidla oddílu moderní gymnastiky SK MG AJUR Hradec Králové

**1.** Tréninky volného a základního programu probíhají v tělocvičně ZŠ Nový Hradec Králové, Boleslavova ul. Trénink přípravy ve Wonkově ul. (úřad práce).

**2.** Šatna určená pro převlékání je přilehlá k tělocvičně. V šatně nesmějí zůstat cenné věci, protože se nedá zamknout. Ztlumené telefony a jiné cennosti si mohou děvčata vzít s sebou v uzavřené tašce do tělocvičny. Oddíl neodpovídá za případné ztráty či poškození osobních věcí.

**3.** Děvčata se do šatny dostaví včas tak, aby nejdéle 10 min. před zahájením tréninku byla převlečená v tělocvičně k přípravě tréninku. Po ukončení tréninku odcházejí děvčata do šatny. Ve stanovenou dobu již na ně budou čekat rodiče (či zástupci), aby je vyzvedli či pomohli s převlékáním.

**4.** Ustrojení na trénink: gymnastický dres nebo černé legíny (3/4 kalhoty nebo šortky přiléhavého střihu) a bílé/černé triko s krátkým rukávem také přiléhavého střihu (ne typu na aerobik ani krátký top), ponožky nízké sportovní tmavé, vlasy učesat do hladkého culíku nebo copu (nejlépe drdúlek), volné vlasy vysponkovat, dále mít s sebou mikinu, dostatek pití (minimálně 500 ml nejlépe neperlivé minerální vody, šňávy či čaje) a papírové kapesníčky. Používání telefonů v tělocvičně je zakázáno.

**5.** Rodiče (či zákonní zástupci) ani jiné osoby nemají přístup na běžné tréninky, k tomu budou organizovány ukázkové hodiny. Je nutné, aby na uvedených kontaktech byl vždy přítomný zástupce dítěte. Každé změny zdravotního stavu či potřeby jiné zvláštní péče je třeba neodkladně hlásit trenérkám.

**6.** Každou nepřítomnost je třeba včas řádně omluvit, nejlépe na e-mail radek.urminsky@centrum.cz, v den tréninku výhradně na mobil trenérů 602 687 004 nebo 728 506 466. Na webu [www.ajurhk.cz](http://www.ajurhk.cz) naleznete kontakty na ostatní trenéry a činovníky oddílu.

**7.** Za každé dítě se platí roční členský příspěvek SK MG AJUR Hradec Králové ve výši 300,- Kč a oddílové příspěvky ve výši dle zařazení do kategorie. Příspěvky se hradí na I. pololetí (1.9.-31.12.) a na II. pololetí (1.1.-30.6.) a jsou splatné vždy předem k poslednímu tréninku prvního měsíce daného pololetí, nebo do 2 týdnů od nástupu dítěte do oddílu. Uzavření příslušné pojistky pro krytí případných úrazů může provést individuálně každý rodič sám dle svého uvážení.

**8.** Oddíl moderní gymnastiky je koncipován jako závodní, tj. předpokládá se zájem děvčat o pravidelné cvičení (děvčata budou omlouvána pouze ze závažných důvodů) a podpora účasti děvčat na závodech ze strany rodičů. Oddíl přivítá jakoukoli podporu a pomoc rodičů dle jejich možností, zejména pomoc s přípravou tělocvičny před tréninkem a během závodů.

**9.** Od členek oddílu se očekává kromě závodů rovněž účast na exhibicích pro veřejnost nebo sponzory a účast na letním gymnastickém soustředění. Podrobnosti k veškerým akcím budou včas zveřejněny na webu [www.ajurhk.cz](http://www.ajurhk.cz) a rodiče budou o nich informováni.



# Pravidla oddílu moderní gymnastiky SK MG AJUR Hradec Králové

**1.** Tréninky volného a základního programu probíhají v tělocvičně ZŠ Nový Hradec Králové, Boleslavova ul. Trénink přípravy ve Wonkově ul. (úřad práce).

**2.** Šatna určená pro převlékání je přilehlá k tělocvičně. V šatně nesmějí zůstat cenné věci, protože se nedá zamknout. Ztlumené telefony a jiné cennosti si mohou děvčata vzít s sebou v uzavřené tašce do tělocvičny. Oddíl neodpovídá za případné ztráty či poškození osobních věcí.

**3.** Děvčata se do šatny dostaví včas tak, aby nejdéle 10 min. před zahájením tréninku byla převlečená v tělocvičně k přípravě tréninku. Po ukončení tréninku odcházejí děvčata do šatny. Ve stanovenou dobu již na ně budou čekat rodiče (či zástupci), aby je vyzvedli či pomohli s převlékáním.

**4.** Ustrojení na trénink: gymnastický dres nebo černé legíny (3/4 kalhoty nebo šortky přiléhavého střihu) a bílé/černé triko s krátkým rukávem také přiléhavého střihu (ne typu na aerobik ani krátký top), ponožky nízké sportovní tmavé, vlasy učesat do hladkého culíku nebo copu (nejlépe drdúlek), volné vlasy vysponkovat, dále mít s sebou mikinu, dostatek pití (minimálně 500 ml nejlépe neperlivé minerální vody, šňávy či čaje) a papírové kapesníčky. Používání telefonů v tělocvičně je zakázáno.

**5.** Rodiče (či zákonní zástupci) ani jiné osoby nemají přístup na běžné tréninky, k tomu budou organizovány ukázkové hodiny. Je nutné, aby na uvedených kontaktech byl vždy přítomný zástupce dítěte. Každé změny zdravotního stavu či potřeby jiné zvláštní péče je třeba neodkladně hlásit trenérkám.

**6.** Každou nepřítomnost je třeba včas řádně omluvit, nejlépe na e-mail radek.urminsky@centrum.cz, v den tréninku výhradně na mobil trenérů 602 687 004 nebo 728 506 466. Na webu [www.ajurhk.cz](http://www.ajurhk.cz) naleznete kontakty na ostatní trenéry a činovníky oddílu.

**7.** Za každé dítě se platí roční členský příspěvek SK MG AJUR Hradec Králové ve výši 300,- Kč a oddílové příspěvky ve výši dle zařazení do kategorie. Příspěvky se hradí na I. pololetí (1.9.-31.12.) a na II. pololetí (1.1.-30.6.) a jsou splatné vždy předem k poslednímu tréninku prvního měsíce daného pololetí, nebo do 2 týdnů od nástupu dítěte do oddílu. Uzavření příslušné pojistky pro krytí případných úrazů může provést individuálně každý rodič sám dle svého uvážení.

**8.** Oddíl moderní gymnastiky je koncipován jako závodní, tj. předpokládá se zájem děvčat o pravidelné cvičení (děvčata budou omlouvána pouze ze závažných důvodů) a podpora účasti děvčat na závodech ze strany rodičů. Oddíl přivítá jakoukoli podporu a pomoc rodičů dle jejich možností, zejména pomoc s přípravou tělocvičny před tréninkem a během závodů.

**9.** Od členek oddílu se očekává kromě závodů rovněž účast na exhibicích pro veřejnost nebo sponzory a účast na letním gymnastickém soustředění. Podrobnosti k veškerým akcím budou včas zveřejněny na webu [www.ajurhk.cz](http://www.ajurhk.cz) a rodiče budou o nich informováni.