

## PRAVIDLA A POVINNOSTI ČLENA ZÁVODNÍHO ODDÍLU

- 80% účast na trénincích (12 tréninkových jednotek za měsíc / min. 10 tréninkových jednotek za měsíc)
  - \*bude kontrolováno docházkou
  - \*možnost nahrazení individuálním tréninkem
  - \*omluva z tréninku smskou / při delší nemoci telefonicky
- povinná účast na soustředěních a turnajích stanovené trenérem
- účast na turnajích v klubových soupravách
- fyzické a obratnostní testy + flexibilita – 4x do roka / budou sloužit jako kontrola výkonnosti

## INFORMACE

- veškeré informace budou vždy vyvěšeny na webových stránkách [www.tjkaratecb.cz](http://www.tjkaratecb.cz)
- jmenné nominace na turnaje a soustředění budou zveřejněny vždy min. týden před konáním akce na web. stránkách

## INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKY

- možnost využití individuálních tréninků s kýmkoliv z trenérů TJK po domluvě s hlavním trenérem (nastavení tréninkového plánu cvičence na míru)

## SPORTOVNÍ VYBAVENÍ

- možnost zakoupení či objednání sportovního vybavení v TJK ČB

## TRENÉR:

Miroslav Hýsek

## ASISTENTI TRENÉRA

- Jan Kůzl
- Jan Kočí

## ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY

2300,- / pololetí splatné do poloviny měsíce října