

Zpráva č. 1/2017

1. Pro rok 2017 nejsou u FISAF pro neplnění povinností registrováni: **Martínková, Škorpíková, Landová, Gregorová, Kučerová, Králová, Ajchlerová, Tydlitátová, Nováková, Daniová, Svejkovská, Růžičková**. Těmto závodnicím nebude hrazen příspěvek na prohlídku ISL 2017.
2. Do 6. 1. 2017 je nutné odevzdat závaznou objednávku dresu (- je na stránkách a u trenérek spolu se vzory dresů), dále do 12. 1. 2017 podepsat prohlášení člena FISAF (ne jednotlivě! Seznamy a etický kodex jsou u trenérek), dále přinést podepsanou novou Členskou přihlášku (rozešlou zástupci skupin, rok členství doplním ze starých)
3. Naše oddílové webové stránky www.fitstudiod.cz pravidelně sledujte a **doplňte údaje závodníka do profilu a fotky (aktualizujte si je)**. **POZOR někdo nemá fotku!!!**

4. **Zkontrolujte si platnost sportovní prohlídky!!! Včas se na novou závodní sezonu objednejte, jedná se o zdraví!!!**

V ISL příspěvek klubu 300Kč – nahlásit při prohlídce

Současné ceny jednotlivých typů vyšetření jsou následující:

- SP1 (sportovní lékařská prohlídka bez zátěžového testu) = 750 Kč
- SP2 (sportovní lékařská prohlídka se zátěžovým testem – ergometrie bez spirometrie) = 1600 Kč
- SP3 (sportovní lékařská prohlídka se zátěžovým testem spiroergometrie) = 2500 Kč

Forma úhrady: 300 Kč faktura klub, zbytek hradí závodník sám na recepci ISL

5. **Startovné se hradí vždy v pátek při generálce před závody!!!**

3-4.4. Semily (170) **Martínková, Gregorová,**

30.4.-1.5. Ostrava (170) **Škorpíková,**

Mistry s mistry Liberec (150) **Kája L,**

14-15.5. Petřiny (170) **Kája L., Katka M.,**

11. 6. I. VT Havlíčkův Brod **Klára G.,**

MČR Praha 1.-2.10. **Katka M., Landová, Kučerová, Tydlitátová,,**

AGP: **Katka M.**

Louny 8-9. 10. **Katka M 2x, Katy, Kája L.**

16. 10. MM Český Brod 100 **Magda D., Nikola N., Any**

22. 10. MM Pardubice 100 **Katka D., Any.,**

5.-6. 11. České Budějovice **Terka Sv., Klára G., Any R., Natálie Š., Kája L., Markéta, Vendy, Bára Be., Lucie A., Dana., Katka M.,**

II. a III. VT Mladá Boleslav 12-13.10. **Daniová, Nikola N.,**

Startovné MS převodem 1.082: **Ajchlerová, Králová, Martínková**

6. Všichni závodníci si nosí vlastní švihadla na tréninky!!!!

7. Ples klubu se koná v sobotu 21. 1. 2017 od 18 hodin v Zelandu Zeleneč, děkujeme za dárky do tomboly info: web.fitstudiod@seznam.cz

8. Výbor klubu se koná v neděli 19. 2. 2017 od 18 hodin ve Violette – dodejte připomínky zástupcům.
9. Valná hromada klubu se koná v pondělí 13. 3. 2017 v učebně ZŠ – sraz u nástěnek

Tréninky v sobotu 7. 1. 2017

10 – 11 Děti mladší - Dáša

Děti starší - Michal

11 – 12 Trio Lea, Lucka, Nikola - Míša

11 – 12 SA příprava, Fox, Týna K., Bebe, Jana H., - Dáša/Michal/Žofie

12 – 14 stepy kadet - Dáša

12 – 13:30/14 Stepy junior petite Míša/Iva

14 – 16 Fitness petite kadet, SA 2 - Míša/Iva

Další tréninky v sobotu 14. 1., 21. 1. a 28. 1. 2017

10. Nyní je období pro všestranný objemový trénink doplněný regenerací a rehabilitací. Doporučuji plavání, dechová cvičení zadaná z ISL a cviky doporučené z fyzioterapie.

1. 1. 2017