

MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE - ODDÍL MSK SOKOL PARDUBICE

Rozvrh tréninků - trénink je rozdělen na 3 skupiny:

- 1. skupina (starší)** - tréninky pro starší 12 let a výš jsou každé **úterý a čtvrtek od 17-19 hodin** v Severní galerii.
- 2. skupina (děti)** - tréninky pro děti (8 - 9 let) jsou každé **úterý od 17-18 hodin** v Severní galerii. Mladší děti 8 let po domluvě s trenérem.
- 3. skupina (děti)** - tréninky pro děti (10 - 11 let) jsou každé **úterý od 18-19 hodin** v Severní galerii. Pokud budou 11+ šikovni, tak se mohou zapojit do starší skupiny.

Cvičíme v zrekonstruované sokolovně T.J. Sokol Pardubice I, Jiráskova 29, 530 02 Pardubice.

Informace podává:

předseda oddílu mistr Pavel Trunec, III. Dan, mobil: 605 150 146, e-mail: pavel.trunec@mksa.cz

zástupce předsedy oddílu mistr Adam Knajbl, IV. Dan, mobil: 774 531 031, e-mail: adam.knajbl@mksa.cz

Oddílové příspěvky a členské sokolské známky:

první dva tréninky ZDARMA

1. skupina - 3500,-Kč na rok (pro starší 12 let, tréninky 2x týdně)

2./3. skupina - 2500,-Kč na rok (8-11 let, tréninky 1x týdně)

a členská Sokolská známka 300,- Kč do 18 let a 600,- Kč pro dospělé (platnost 1 rok, zahrnuto základní úrazové pojištění v sokolovně). V případě příbuzenského vztahu poskytujeme slevy (jeden na rok 2500,-Kč „1. skupina“ nebo 2000,-Kč „2. a 3 skupina“).

Na požádání Vám bude vystavena stvrzenka o zaplacení. Některé zdravotní pojišťovny jako např. VZP přispívají 500,-Kč na oddílové příspěvky.

Přihláška do oddílu, prohlášení o GDPR (ochrana osobních údajů) a formulář zdravotní prohlídky jsou k dispozici ke stažení zde: <http://pardubice.mksa.cz/nabor>.

Další důležité informace:

- přijďte na trénink včas, ať se stihnete převléknout, v 16⁴⁵ hodin na Vás bude čekat trenér ve vestibulu za vrátnicí a ukáže Vám, kde jsou šatny atd.
- na trénink si vezměte pohodlný oděv (např. tepláky a tričko ...), cvičí se naboso na tatami
- v šatně jsou k dispozici šatní skříňky na zámek (mějte sebou 5,-Kč, záloha je vratná), můžete využít i sprchu
- přineste si přezůvky pro přesuny po chodbách a také pro dodržení pitného režimu nějaký nápoj (alespoň 1 litr vody)
- škody zapříčiněné členy oddílu na majetku T.J. Sokol Pardubice I a oddílu MSK hradí v plné výši viník vzniklé škody, v sokolovně je nainstalovaný kamerový systém
- oddíl má www stránky „www.pardubice.mksa.cz“, kde jsou pro Vás další informace o našem oddílu
- oddíl má FB stránky „<https://www.facebook.com/MSKSokolPardubice/>“
- také máme uzavřenou oddílovou skupinu na FB, pro řešení tréninků, anket, fotek, dopravy a spojů na semináře atd., po zaplacení příspěvků obdržíte pozvánku na vstup (spravuje Pavel Trunec)
- aktuální informace také najdete na naší nástěnce v budově T.J. Sokola Pardubice I, proti vrátnici

Vybavení pro nováčky z naboru:

Kimona/vybavení	vel.v cm	cena v Kč	Poznámky
Kimono viz zadní strana	110-210		
Pásky – bílý na uvázání kimona		150,-	<i>starší pásek za 100,-Kč</i>
Lotosový znak na kimono		25,-	povinný na karate GI
Oddílová nášivka (Pardubický znak)		80,-	povinná na karate GI
Tričko oranžové MSKA-CZ	S-XXXL	220,-	

MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE - ODDÍL MSK SOKOL PARDUBICE

Při objednání, nováčci zaplatí zálohu 200,-Kč a při dodání zbytek částky. Záloha při zrušení objednávky propadá na pokrytí nákladů s tím spojených! Dále nabízíme značkové vybavení z různých katalogů. Podrobnější informace podává předseda oddílu.

Základní vybavení je již pro Vás připraveno a můžete si ho ihned zakoupit u trenérů (na požádání obdržíte stvrzenku). Kimono je pro trénink pohodlnější než-li tepláky a tričko, jelikož je uzpůsobeno speciálně pro karate, a tak lepe odvádí pot. Na první seminář „Úvodní seminář“ již musíte mít kimono, pásek a předepsané nášivky. Cena kimona je velmi výhodná (v obchodech jsou ceny vyšší), splňuje naše požadavky na kvalitu materiálu i střih apod.

Vybavení pro členy oddílu MSK Sokol Pardubice – orientační ceny, připočítává se poštovné

<http://www.kaze.cz/> - český výrobce, dlouhodobě spolupracujeme a tedy můžeme doporučit

Nabízené vybavení	Cena za ks	Poznámka
Kimono KAZE PREMIUM 11 OZ	1249,00	120cm, 125cm (100% bavlna, kalhoty guma, kabátek s moirou)
	1300,00	130cm, 135cm
	1300-1840	140cm po 5cm až 205cm (na vyžádání upřesníme)
	1840,00	210cm
Kimono KAZE TIGER 10 OZ NEW 2024	499,00	100cm (100% bavlna, kalhoty na šňůrku)
	665,00	110cm
	749,00	120cm
790,-Kč – 130cm, 830,-Kč – 140cm, 915,-Kč – 150cm, 957,-Kč – 160cm		

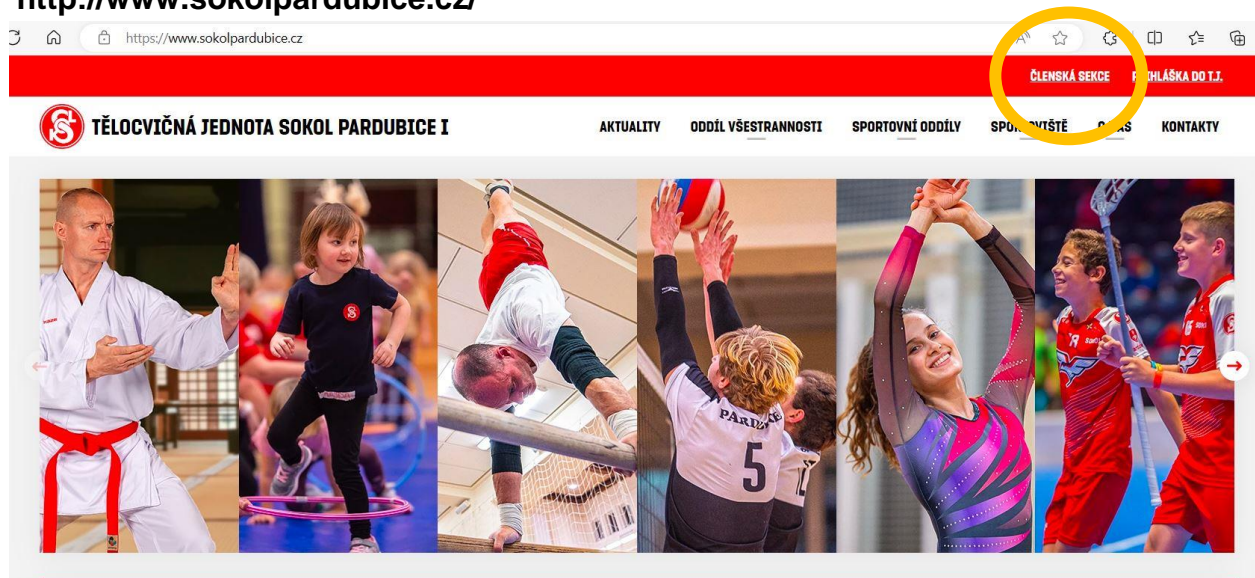
<http://www.kwon-danrho.cz/>

Nabízené vybavení	Cena za ks	Poznámka
Kimono na karate KWON TRADITIONAL 9 oz. bílé TRADITIONAL 9 oz. je odolné kimono pro začátečníky a pokročilé. Je vyrobené ze 100% bavlny. Kimono je dodáváno společně s bílým páskem.	711,00	110-130cm
	853,00	140-150cm
	948,00	160-170cm
	1091,00	180-210cm
Kimono na karate KWON RENSHU bílé RENSHU je lehké kimono určené pro začátečníky. Je vyrobené ze 100% bavlny. Kimono je dodáváno společně s bílým páskem.	522,00	120-130cm
	616,00	140-150cm
	710,00	160-170cm
	806,00	180cm
Kimono na karate DANRHO SHIRO PLUS bílé DANRHO SHIRO PLUS je tradiční, středně těžké kimono určené pro začátečníky a pokročilé s gramáží 9 oz. Je vyrobené ze 100% bavlny. Kimono je dodáváno společně s bílým páskem.	616,00	110-130cm
	711,00	140-150cm
	854,00	160-170cm
	949,00	180-200cm

MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE - ODDÍL MSK SOKOL PARDUBICE

Platba: 2800 Kč pro přípravku (děti) – trénink 1x týdně úterý 17-18 hodin / 18-19 hodin

- v internetovém prohlížeči si zadejte adresu **T.J. Sokol Pardubice I:**
<http://www.sokolpardubice.cz/>



- rozkliknete první nabídku T.J. Sokol Pardubice I
- objeví se Vám výrazně červená Sekce Sokola Pardubice
- nahoře na červené liště Sekce je na konci „Přihlášky“ – od ťukněte
- objeví se dotazník pro potřeby Tělocvičné jednoty, vyplníte všechny kolonky a přečtete a odsouhlasíte GDPR formulář
- odešlete
- na Váš e-mail, který jste tam uvedli, Vám přijde vygenerovaný variabilní symbol a číslo účtu Tělocvičné jednoty. Variabilní symbol je jednorázový.
- **Pečlivě si zaznamenejte přístupové heslo do Sekce Sokola. Budete ho v budoucnu potřebovat.**
Samozřejmě pokud ho zapomenete tak ho můžete obnovit.
- **Zaplacením příspěvku se stáváte členem Sokolské jednoty a našeho oddílu Moderního sportovního karate.**
- Jako člen oddílu se přihlaste na facebooku do naší skupiny. Tam členové dostávají zprávy. Je naším zvykem, že na facebooku do ankety pro členy, označují rodiče, zda na trénink děti přijdou. Podle počtu se upravuje program cvičební hodiny.
- Přihlášení členů oddílu na facebook do naší skupiny je podrobně popsáno na straně č.4.
- Vyřizování veškeré ostatní agendy, dotazy, připomínky a podněty má na starosti předseda oddílu mistr Pavel Trunec, III. Dan, mobil: 605 150 146.
- Od oddílu obdržíte formuláře, které prosím pečlivě vyplňte a spolu se Zdravotní prohlídkou předejte trenérovi. Pro Vaše děti organizujeme celorepubliková soustředění a na ně se cestuje hromadně převážně vlakem. Z nich jsou foto a videa, články. Proto GDPR a přihláška pro MSKA-CZ (svaz karate).

Do konce roku mají se uskutečnit pro Vaše děti dvě akce. Pro starší od 12 let seminář úvodní a pro mladší děti, ale i starší, Den bojových her, kde celý den děti zábavnou formou cvičí, hrají se hry a nakonec ti nejlepší dostávají ocenění – vyšší dětské pásky, formou proužku na bílém pásku (suchý zip). Je to celorepubliková akce Moderního sportovního karate.

Varianty plateb (oddílový příspěvek + Sokolská známka vč. základní pojištění):

Platba: 2800 Kč pro přípravku (děti) – trénink 1x týdně úterý 17-18 hodin / 18-19 hodin

Platba: 3800 Kč pro starší 12 - 17 let – trénink 2x týdně úterý/čtvrtek 17-19 hodin

Platba: 4100 Kč pro starší 18 let a starší – trénink 2x týdně úterý/čtvrtek 17-19 hodin

MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE - ODDÍL MSK SOKOL PARDUBICE

V případě příbuzenského vztahu poskytujeme slevy: jeden na rok zaplatí:

Platba: 2300 Kč pro přípravku (děti) – trénink 1x týdně úterý 17-18 hodin / 18-19 hodin

Platba: 2800 Kč pro starší 12 - 17 let – trénink 2x týdně úterý/čtvrtek 17-19 hodin

Platba: 3100 Kč pro starší 18 let a starší – trénink 2x týdně úterý/čtvrtek 17-19 hodin

Komunikace s rodiči a členy

Zdravím rodiče našich členů oddílu karate MSK Sokol Pardubice a prosím všechny, kteří ještě tak neučinili, tak se přihlásili na FB a Messengeru do našich oddílových interních uzavřených skupin pro hladší interní komunikaci s vedením oddílu, ve skupinách najdete např. rozpis na semináře, soutěže, roční kalendář akcí, spoje na semináře a soutěže, srazy, informace, omluvenky, tréninky o prázdninách a mnoho dalšího.

1. interní chat na Messengeru pouze pro rodiče - jméno "Karate rodiče"

- zde jsou pouze informace pro rodiče, aby jste nebyli spamováni komunikací členů



Karate Rodiče

2. pro členy je samostatný interní chat na Messengeru - jméno "MSK Sokol Pardubice"



MSK Sokol Pardubice

Právě aktivní

3. pro rodiče i členy - rozpis, soubory, informace, kalendář akcí, fotky z akcí atd. je na interní skupině Facebooku - jméno "MSK Sokol Pardubice (členové)"



Stačí skupinu či chat najít a požádat o vstup. Kdo to nezvládne, tak vyhledejte moje jméno "Pavel Trunec", požádejte o přátelství (napište mě prosím informaci za jakého člena žádáte) a já Vás do skupin přidám osobně.

S pozdravem.

mistr Pavel Trunec, III.Dan

trenér a instruktor MSKA-CZ, trenér licence B, předseda oddílu MSK Sokol Pardubice

mobil: 605 150 146, e-mail: pavel.trunec@mska.cz, <http://pardubice.mska.cz/>