

PRAVIDLA PRO FUNGOVÁNÍ TRÉNINKOVÝCH SKUPIN

Cílem tohoto dokumentu je seznámit závodníky a rodiče s pravidly pro fungování tréninkových skupin.

1. Základním cílem skupin je:

- naučit děti kladnému vztahu ke sportu
- zvýšení fyzické a psychické připravenosti
- zlepšení techniky klasického běhu a bruslení
- naučit se spolupracovat ve skupině

2. Podmínky pro setrvání v tréninkové skupině:

- účast na trénincích ve výši 65.%
- účast na letním VT
- účast na prosincovém VT (kategorie ml.žáci, st.žáci, dorost)
- účast na všech závodech KP v krosu
- účast na všech závodech KP v běhu na lyžích
- je-li závodník nominován, účast na vybraných závodech dle pokynů trenérů (ČP, MČR apod.)
- vedení tréninkového deníku (kategorie ml.žáci, st.žáci, dorost)
- udržuje aktuální data v tréninkovém deníku (kategorie ml.žáci, st.žáci, dorost)
- tréninkový deník na požádání předkládá
- na tréninku a soustředění plní a dodržuje pokyny trenérů
- stará se o své sportovní vybavení (lyže, hole, apod.)
- dbá o svou životosprávu (výživa, regenerace)
- odevzdá trenérovi do 15.11. průkaz závodníka s platnou lékařskou prohlídkou
- oddílové příspěvky zaplatí v termínu stanoveném výborem s návazností na SLČR
- udržuje v pořádku (pokud dostal) oddílový materiál
- vzorně reprezentuje oddíl

3. Nominace na letní a zimní VT

na VT budou přednostně vybráni závodníci, kteří splnili následující podmínky:

letní VT:

- docházka za období květen – červen ve výši 65%

zimní VT:

- docházka za období květen – listopad ve výši 65%
- účast na všech závodech KP v krosu
- přednost mají vždy nejstarší kategorie, ale za splnění výše uvedených podmínek

4. Příspěvek na zimní soustředění

dotaci, ve výši schválené výborem, může získat závodník, který:

- splnil docházku na 75%
- zúčastnil se všech závodů KP v krosu

5. Povinnosti trenérů:

- sestavují plán RTC
- připravují termíny letního a zimního VT
- nominují na VT
- nominují na závody
- zajišťují oddílový materiál na sezónu
- informují závodníky (rodiče) o potřebném materiálu pro závodníka (lyže, hole, boty, brusle, vosky, apod.)
- starají se o servis lyží na závodech

6. Povinnosti rodičů a členů

- respektují a dodržují rozhodnutí výboru
- respektují a dodržují pokyny trenérů
- pomáhají se zajištěním závodů a jiných akcí pořádaných oddílem
- zúčastňují se brigád pořádaných oddílem
- včas platí členské příspěvky
- informují trenéry a výbor o ukončení činnosti
- udržují v pořádku a čistotě zázemí oddílu na Adolfově