

ČMP Ostrava 9. 3 .2024

Adresa

Sport centrum Dubina, Horní 287, 700 30 Ostrava-Jih

ČMP

Harmonogram

http://www.fisaf.it4sport.cz/vystup_all_harmonogram.php?zavod=74

Soupiska

http://www.fisaf.it4sport.cz/vystup_skl_startovka.php?zavod=74

Jednotlivci 6-7 let

Marie Sofie Svobodová

Dominika Frohnová

Týmy 6-7 let

Dominika Frohnová, Marie Sofie Svobodová

Jednotlivci 8-10 let

Tereza Holečková

Stella Dumková

Karolína Nováková

Samanta Šerbanová

Týmy 8-10 let

Karolína Nováková, Stella Dumková

SRAZ PRO VŠECHNY ZÁVODNÍKY V 7 HOD!

• S sebou:

dres

klubové oblečení

bílé závodní boty (v týmu stejné)

silonky (alespoň 2x)

bílé závodní ponožky

věci na česání: gumičky, hodně pinetek a

vlásenek, lak, gel

šminky: make-up, pudr, tvářenka, řasenka,

stíny, rtěnka či lesk

náušnice (tým stejné)

jídlo: svačina: ovoce, zelenina, pišingr,
případně oběd
pití

MP3 a sluchátka

švihadlo

zátěže

- Klubové oblečení mít při příjezdu a na rozcvičení na sobě, základ účesu Z DOMOVA ! (v týmu stejný - pěšinka na stejné straně apod.) - ZBYTEK PŘÍPADNĚ DOČEŠE TRENÉR.

Kdybyste potřebovali s čímkoliv pomoci volejte!

SAMC Ostrava 9. 3. 2024

Adresa

Sport centrum Dubina, Horní 287, 700 30 Ostrava-Jih

SAMC

Harmonogram

http://www.fisaf.it4sport.cz/vystup_all_harmonogram.php?zavod=74

Soupiska

http://www.fisaf.it4sport.cz/vystup_samc_startovka.php?zavod=74

- Po příjezdu do haly si rodič či závodník vyzvedne u prezence startovní číslo a tím se zaregistruje do závodu.
- Prezence končí vždy 30 minut před začátkem dané kategorie.
- S sebou topík nebo tílko, legíny, závodní boty nebo sportovní boty, věci na česání - lak, gel, gumičky, pinetky, vlasenky, třpytky, lesk na rty.
- Učesaná, alespoň culík, může být samozřejmě drdol.
- Klubové oblečení s sebou, lépe na sobě před startem.

Závodníci:

6 - 7 let

Dominika Frohnová

11 - 13 let

Julie Vokáčová