Oddílová pravidla AC Pardubice pro trenéry

**Trenér** nosí na trénink a závody vždy klubové tričko AC Pardubice

**Trenér** je na tréninku vždy minimálně 10 minut před jeho začátkem (oznámí skupině, kde bude probíhat trénink – venku/uvnitř)

**Trenér** před začátkem každého tréninku provede docházku, kterou označí do připravených archů

Náplň tréninku:

**Minipřípravka**

* rozcvičení před tréninkem, pohybové hry, atletická abeceda, soutěže v týmech, příprava na atletické disciplíny, protažení po tréninku

**Přípravka**

* příprava na atletický 4-boj (60m – příprava bloků, start z bloků, správná technika běhu; skok daleký – příprava rozběhu, odraz z odrazového prkna, správná technika skoku; hod míčkem – rozběh, správné držení míčku, správná technika hodu; běh na 600m (lehké úseky v trvání 30 – 120s, správná technika běhu)
* jednoduché posilování s vlastní vahou
* rozcvičení před tréninkem, pohybové hry, atletická abeceda, soutěže v týmech, protažení po tréninku

Podmínky:

Odměna je **trenérovi** vyplácena buď fakturou nebo formou dohody. Hodinová sazba – **250 Kč netto** (daň z příjmu 15% hradí klub)

**Trenér** neplatí členské příspěvky, které ale částečně nahradí **5 hodinami** jako rozhodčí při závodech pořádaných AC Pardubice

Školení a doškolovací semináře hrazené AC Pardubice, je **trenér** povinen částečně nahradit **5 hodinami** jako rozhodčí při závodech pořádaných AC Pardubice

Odměna **trenérovi** jako vedoucímu družstva (přípravka, mladší a starší žactvo, dorost, junioři a dospělí) činí **150 Kč / hod.** Hodiny se počítají od příchodu na stadion do ukončení závodů.

Za uspořádání výjezdního soustředění náleží **trenérovi** odměna ve výši **1000 Kč za den**. K vyúčtování je nutné doložit doklady za ubytování, cestovné, stravné, vstupy,…atd.).

Klub platí **trenérovi** cestovné, ubytování, stravné na aletických závodech a soutěžích.

Klub platí **trenérovi 10% odměny** účastníka MČR.

**Trenéři** se minimálně dvakrát za rok schází:

* před zahájením tréninků (srpen/září) – účelem schůzky je zopakování výše uvedených pravidel, souhrn aktuálního dění v oddílu, seznámení s novinkami, zodpovězení dotazů ze strany trenérů, diskuze
* při Vánočním posezení s občerstvením

Vedení AC Pardubice (dne 1.8.2024)