

## **Základní informace na turnaje:**

Nominace a propozice na turnaje jsou vyvěšeny na stránkách klubu v záložce nominace.

[www.bkgoramteplice.cz](http://www.bkgoramteplice.cz).

V propozicích jsou uvedeny informace o turnaji, jako např. místo, čas, startovné (platí si hráči) a další. Doprava je individuální nebo po domluvě.

Rodiče se můžou účastnit turnaje jako diváci (bez jakéhokoliv zásahu do chodu).

**Po nominaci hráče, je DŮLEŽITÉ co nejdříve potvrdit trenérům účast na turnaji.**

Z důvodu přihlášení na turnaj, přípravy tréninků a souhry hráčů klubu.

Hráče do párových disciplín určuje vedoucí trenér.

**Účast na turnaji je podmíněn docházkou na tréninky!!**

**Trenéři můžou kdykoliv nominaci upravit.**

### **Seznam věcí a jídla na badmintonový turnaj:**

Badmintonová raketa + náhradní

Sportovní oblečení (tepláková souprava, 2-3x tričko, šortky, sukně, 2x ponožky)

Sálová obuv

Pantofle

Ručník malý ke kurtu

Náhradní oblečení po zápase

Sprchový gel, ručník, deodorant

Náplasti, popř. tejpky

Švihadlo

Láhev na vodu

Iontový nápoj nebo magnesium

Banány, hroznové víno (jablko ne)

Tyčinky s vysokým obsahem sacharidů (ovesné, proteinové)

Chleba+šunka nebo tousty (řízky ne 😊)

Těstovinový salát, jogurt, přesnídávka, hořká čokoláda