



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Z átopkova 100/2, 160 17 Praha 6

IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, bankovní spojení: 1724809504/0600

tel: +420 242 429 260 e-mail: cgf@gymfed.cz web: www.gymfed.cz

Žákovské soustředění Sportovní gymnastika muži

- Pořadatel: Technická komise pro sportovní gymnastiku mužů
- Datum: 17. – 19. 9. 2021
- Místo: SK Hradčany, Dlabačov 294/1, 118 00 Praha 1
- Trenéři
vedoucí soustředění: Tomáš Podpěra
experti: Jan Caska ml.
Daniel Radovesnický
- Určeno pro: gymnasty narozené 2008 – 2011, kteří se zúčastnili MČR v roce 2019
- Program tréninků: pátek 17. 9. 2021 17.00 – 19.30
sobota 18. 9. 2021 9.00 – 12.00, 15.00 – 18.00
neděle 9.00 – 12.00

Pátek		Společná rozcvička - kotoulové, stojkové, špicarové průpravy. Baletní průpravy , držení nohou + rozsah pohybu. Zpevňovačky. Nářadí - rozdělení do 3 skupin (výběr nářadí individuální). Společné protahování, mobilita, rehabilitace.	Prezentace - UEG kemp (téma bude upřesněno)
Sobota	Společná rozcvička - akrobatické průpravy, rychlost, dynamika, stabilita, mobilita. Zpevňovačky. Nářadí - akrobacie, kůň, kruhy (půlky sestav, nové cviky). Společné posilování - skrčené ruce. Společné protahování, mobilita, rehabilitace.	Společná rozcvička - zaměření se na špicary a stojky. Baletní průpravy. Zpevňovačky. Nářadí - přeskok, bradla, hrazda (půlky sestav, nové cviky). Společné posilování - nohy. Společné protahování, mobilita, rehabilitace.	Prezentace - UEG kemp (téma bude upřesněno)
Neděle	Společná rozcvička - rehabilitační a kompenzační cvičení. Zpevňovačky. Nářadí - výběr nářadí podle individuálních potřeb. Společné posilování - natažené ruce. Společné protahování, mobilita, rehabilitace.		

- Cena 400 Kč/den/závodník – 1 den = 2 tréninkové jednotky, celé soustředění tedy 800 Kč/os.
- Přihlášky: do 12. 9. 2021 na email: podperat@seznam.cz
- Stravování: na vlastní náklady
- Cestovné: na vlastní náklady
- Ubytování: Možnost přespání v tělocvičně
- Kapacita: 30 gymnastů

Za TKM
Tomáš Podpěra v. r.
Vedoucí žákovského úseku