



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

komise skoků na trampolíně

Zátopkova 100/2, P.O.Box 40, 160 17 Praha 6, Česká republika

tel./fax: 257 210 811

e-mail: trampoliny@cstv.cz

web: <http://trampoliny.cstv.cz>

Praha 07. dubna 2019

KT/12/19

POZVÁNKA

na Workshop / VT talentovaného žactva - Liberec 19.-21.04.2019

Cílem VT je umožnit trenérům a jejich závodníkům z různých oddílů společný praktický tréninkový program, výměnu zkušeností a další zdokonalování.

VT je určen pro mladé talentované závodníky, kteří nejsou zařazeni do reprezentačního družstva nebo do Týmu 2020 a jejich osobní trenéry. Dále je určen také pro všechny zájemce o zdokonalení se v nácviku sestav pro Olympiádu dětí a mládeže 2019.

Místo : specializované trampolínové sportovní centrum Orionka, Jizerská 250, Liberec

Vedoucí VT : Hana Zwingerová

Konzultant : Miroslav Patrman (lektor školení trenérů ve skocích na trampolíně, expert pro nácvik sestav ODM)

Účast : žáci a žákyně ročník narození 2004 a dříve (minimální výkonnost - zvládnutí základních jednoduchých salt) a jejich osobní trenéři

Ubytování : v hale sportovního centra na žíněnkách / molitanech ve vlastních spacích pytlích

Stravování : snídaně a občerstvení v hale, oběd a večeře v blízké restauraci Česká chalupa

Přihlášky : do 15.04.2019 prostřednictvím oddílů emailem na adresu trampoliny@cstv.cz a hazwingerova@seznam.cz

Náklady : Účastnický poplatek :

- **Plný 830 Kč na osobu** (závodníci i trenéři) zahrnuje :
 - o ubytování Pá-Ne (2 noci) v hale na žíněnkách / molitanech ve vlastních spacích pytlích
 - o stravování : snídaně So+Ne, oběd So a večeře Pá+So
 - o pitný režim a drobné občerstvení během dne
- **Redukovaný 350 Kč na osobu** (závodníci i trenéři) - pro účastníky bez ubytování - stravování pouze oběd So a pitný režim a drobné občerstvení během dne
- **Jednodenní 100 Kč na osobu** (závodníci i trenéři) - pro účastníky pouze na 1 kalendářní den podle programu (Pá nebo So nebo Ne) bez ubytování a stravování - pouze pitný režim a drobné občerstvení během příslušného dne.

Náklady na pronájem sportovního centra a náklady na vedoucího VT hradí KT ČGF.

Předběžný program :

Pá 19.04.2019 do 12.00	příjezdy
12.00	zahájení, porada trenérů a rozdělení do tréninkových skupin
13.00 - 16.00	trampolíny - jednoduché skoky a prvky, výška, zpevnění
16.30 - 18.00	gymnastika, posilování
	večeře, večerní program

So 20.04.2019		snídaně
	09.00 - 12.00	trampolíny - vrutové prvky
	12.30 - 13.30	oběd
	14.00 - 17.00	trampolíny - saltové prvky a vazby
	17.30 - 19.00	venkovní aktivity večeře, večerní program
Ne 21.04.2019		snídaně
	09.00 - 12.00	trampolíny - sestavy dle potřeby jednotlivců (ODM, levely, národní D, apod.)
	12.30	zhodnocení a odjezdy

Program bude upřesněn při poradě trenérů v Pá 19.04.2019.

Vzít sebou tréninkové oblečení, tréninkové dresy nebo upnutá tílka, šponovky nebo trenky (ne plavky, volné kraťasy, trička o 3 čísla větší, apod.) a boty a oblečení na venkovní aktivity. **Nezapomenout průkazku zdravotní pojišťovny. Nezapomenout vlastní spací pytel.**

Účastníci jsou povinni respektovat pokyny vedoucího VT a trenérů, dodržovat provozní řád a pokyny provozovatele sportovního centra, noční klid a další běžné zásady a pravidla slušného chování. Osobní / oddíloví trenéři zodpovídají za své závodníky.

ing. Vladimír Z e m a n v.r.
předseda KT ČGF