

# ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE



160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2,  
Tel. 242 249 260, e-mail: [cgf@gymfed.cz](mailto:cgf@gymfed.cz)

## Pražský gymnastický svaz

pořádá

školení trenérů III. třídy sportovní gymnastiky pro ženské i mužské složky



**termín: 8.3.2019 – 10. 3. 2019 a 24.3.2019**

**místo : tělocvična TJ Sokol Žižkov I, Na Balkáně 812, Praha 3**

Vedoucí školení: Lenka Šotolová ([sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com), tel 722 763 543)

Lektoři: Jan Chrudimský, Miroslav Zítka, Jaroslav Křištofič, Zuzana Mazurovová, Lenka Šotolová, Alena Hořká, Jan Řádek, Ján Žifčák, Lucie Krameriusová, Lucie Kodejšová, Kristina Hassmannová

Účastnický poplatek: 1 500 Kč, uhradíte v hotovosti při zahájení školení

Ubytování: možno v tělocvičně ve vlastním spacím pytli (90Kč)

Stravování: Každý účastník si zajišťuje sám

Drobné občerstvení zajištěno

Přihláška školení prostřednictvím systému GIS, popřípadě emailem na [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com) do 5.3.2019

### Program školení:

#### **Pátek 8.3.2019**

|               |                                         |          |
|---------------|-----------------------------------------|----------|
| 16:00- 16:30  | Zahájení                                | Šotolová |
| 16:30 - 18:00 | Rozvoj funkčních předpokladů            | Zítka    |
| 18:00 - 20:00 | Teorie a didaktika sportovního tréninku | Zítka    |

#### **Sobota 9.3.2019**

|               |                                           |                        |
|---------------|-------------------------------------------|------------------------|
| 8:00 - 12:00  | SGM - tělocvična TJ Sokol Praha Vršovice  |                        |
|               | Didaktika kůň, kruhy, hrazda, bradla muži | Chrudimský             |
| 8:00 -10:00   | Didaktika bradla o n.v.ž                  | Žifčák                 |
| 10:00 - 12:00 | Didaktika kladina                         | Šotolová               |
| 12:00- 13:00  | Oběd                                      |                        |
| 13:00 - 14:30 | Názvosloví                                | Hořká                  |
| 14:30 - 17:00 | Didaktika akrobacie                       | Chrudimský             |
| 17:00 - 18:30 | Úrazová zábrana, první pomoc, hygiena     | Kodejšová              |
| 18:30 - 20:00 | Pravidla SG, ZP                           | Řádek, Hořká, Šotolová |

#### **Neděle 10.3.2019**

|               |                              |                      |
|---------------|------------------------------|----------------------|
| 8:00 - 9:30   | Rozvoj funkčních předpokladů | Křištofič            |
| 9:30 - 10:30  | Aplikovaná mechanika         | Křištofič            |
| 10:30 - 12:30 | Balet a choreografie         | Krameriusová         |
| 12:30 - 13:30 | Oběd                         |                      |
| 13:30- 14:15  | Právní normy, marketink      | Šotolová             |
| 14:15 - 16:00 | Didaktika přeskok            | Chrudimský, Šotolová |
| 16:00 - 18:00 | Praxe                        | Chrudimský, Šotolová |

### **Neděle 24.3.2019**

|               |                                      |             |
|---------------|--------------------------------------|-------------|
| 8:30 - 10:00  | Pedagogika a pedagogická psychologie | Mazurovová  |
| 10:00 - 12:00 | Anatomie, fyziologie, traumatologie  | Hassmannová |
| 12:00 - 13:00 | oběd                                 |             |
| 13:00         | test                                 |             |

Pro praktickou část školení (sobota 8:00-17:00 a neděle 10.3.2019 14:15-18:00) doporučujeme si vzít do tělocvičny s sebou závodnici/závodníka

S sebou: psací potřeby a blok, cvičební oblečení a obuv vhodnou do tělocvičny, pití, svačinu, průkazovou fotografii pokud ji již nemáte v systému GIS, protokol k registraci vyplníte na místě.

Osvědčení vydává ČGF. - platnost kvalifikace trenér je trvalá - kritérium pro získání kvalifikace je 18 let (poznámka: účastnit školení se mohou i mladší, ale osvědčení obdrží až po dovršení 18 let)

V případě, že účastník úspěšně absolvuje školení, řádně vyplní PROTOKOL K REGISTRACI a přiloží FOTOGRAFII pasového formátu, bude mu na tomto základě vystaveno „osvědčení“ a „registrační průkazka“ pouze pokud, je řádným členem ČGF (za oddíl, nebo jako Individuální člen). Pokud zaškrtně v protokolu „bez registrace“, bude mu vystaveno pouze „osvědčení“

Lenka Šotolová, vedoucí školení

Jan Chrudimský, předseda metodické komise ČGF