



**ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE**

**komise skoků na trampolíně**

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

tel.: +420 242 429 260

e-mail: [trampoliny@gymfed.cz](mailto:trampoliny@gymfed.cz)

web: [www.gymfed.cz](http://www.gymfed.cz)

Praha 06. dubna 2022

KT/15/22

## POZVÁNKA

### na rozvojový Workshop talentovaného žactva - Liberec 24.04.2022

**Místo:** Trampolínové centrum Orionka, Jizerská 250, Liberec

**Vedoucí:** Hana Zwingerová

**Experti:** Miroslav Patrman, případně dále Bohumil Schmidt, Petra Juříčková, Hana Zwingerová podle počtu přihlášených účastníků

**Trenéři:** trenéři zúčastněných závodníků. Osobní / oddíloví trenéři zodpovídají za své závodníky.

#### **Přihlášky:**

do **17.04.2022** prostřednictvím oddílů emailem na adresu [trampoliny@gymfed.cz](mailto:trampoliny@gymfed.cz).

#### **Účast:**

Žáci a žákyně 14 let a mladší (ročník 2008 a mladší) a jejich osobní trenéři.

Maximální počet je **36 závodníků**. V případě překročení kapacity proběhne redukce počtu účastníků tak, aby se workshopu mohly zúčastnit všechny přihlášené oddíly. V případě nenaplnění kapacity mohou být nevyužitá místa nabídnuta dalším, i starším závodníkům a jejich osobním trenérům.

Minimální výkonnost:

- Skupina I. - zvládnutí základních jednoduchých salt (A, B, C, Barani, případně letka,  $\frac{3}{4}$  salta vzad, apod.)
- Skupina II. - zvládnutí jednoho nebo více vrutových salt a/nebo dvojného salta (twist, rudolf, tuplák, out)
- Skupina III - zvládnutí volné sestavy s obtížností 6.0 bodu a více

Workshop není určen pro členy reprezentačního družstva ČR pro rok 2022.

#### **Obsah:**

Trampolína:

- Skupina I. - zdokonalování zvládnutého, příprava a nácvik vrutových a případně dalších prvků
- Skupina II. - zdokonalování zvládnutého, příprava a nácvik nových prvků
- Skupina III - zdokonalování zvládnutého, příprava a nácvik nových prvků

Speciální příprava:

Například nácvik s využitím DMT a malé trampolínky, vrutová příprava, balanční prvky dynamika a rozkopávání salt, gymnastická cvičení, protažení, strečink, apod.

Obsah bude upřesněn podle počtů a výkonnosti přihlášených závodníků a jejich osobních trenérů.

#### **Ubytování a snídaně:**

Možnost ubytování ze soboty 23.4.2022 na neděli 24.4.2022 v hale sportovního centra na žíněnkách / molitanech ve vlastních spacích pytlích v ceně **100,- Kč** za osobu.

Úhrada ubytování přímo provozovateli sportovního centra.

**Stravování:**

Možnost snídaně v hale v ceně **60,- Kč** za osobu. Úhrada snídaní přímo provozovateli sportovního centra.

Oběd v restauraci Česká chalupa (polévka a řízek s bramborovou kaší) je zahrnut v účastnickém poplatku. Je možno objednat i dětskou porci.

**Náklady:**

Účastnický poplatek **850,- Kč** na osobu (závodníci i trenéři) / **820,- Kč** s dětskou porcí oběda. Účastnický poplatek zahrnuje oběd, pitný režim a drobné občerstvení během dne.

Náklady na pronájem sportovního centra hradí KT ČGF.

**Předběžný program:**

07.30-08.15	snídaně
08.30	zahájení workshopu
08.40-09.00	rozcvička
09.00-12.00	2 tréninkové jednotky (trampolína a speciální příprava)
12.00-13.45	oběd
14.00-17.00	2 tréninkové jednotky (trampolína a speciální příprava)
17.00-17.20	protahování
17.20	ukončení workshopu
17.30	odjezd

Vzít sebou tréninkové oblečení, tréninkové dresy nebo upnutá tílka, šponovky nebo trenky (ne plavky, volné kraťasy, trička o 3 čísla větší, apod.). Nezapomenout průkazku zdravotní pojišťovny.

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