



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

web: www.gymfed.cz

Praha 15. září 2022

KT/41/22

POZVÁNKA

**na rozvojový Workshop talentovaného žactva
Rožnov pod Radhoštěm 25.09.2022**

Místo: Sportovní hala JOKRA (dříve Synot Tip Hall), Pod strání 2834, Rožnov p/R.

Vedoucí: Hana Zwingerová

Experti: Petra Juříčková, Hana Zwingerová, Adam Sůlt

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

Přihlášky:

do **21.09.2022** prostřednictvím oddílů emailem na adresu trampoliny@gymfed.cz.

Účast:

Žáci a žákyně 14 let a mladší (ročník 2008 a mladší) a jejich osobní trenéři, případně 15 let (ročník 2007) s minimální hodnotou obtížnosti VS 5.5 bodu nebo zvládnutou sestavou B a jejich osobní trenéři.

Maximální počet je **32 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), obtížnost min. VS 3.5 bodu)
 - Skupina II. - zvládnutí jednoho nebo více vrutových salt a/nebo dvojného salta (twist, rudolf, tuplák, out, obtížnost VS min. 5.5 bodu)
 - 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 pohybových dovedností, vrutová příprava, zdokonalování vazeb a rozkopávání salt, gymnastická cvičení - stojková průprava, protažení, strečink, taneční průprava - držení a vnímání těla, apod.

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

Ubytování:

Možnost ubytování a stravy v chatkách Campingu Rožnov za ceny pro školy. Informace o typech ubytování najdete na: <https://camproznov.cz/index.html>. Ceny vám budou účtovány podle ceníku pro školy: <https://camproznov.cz/skoly.html>, do poznámky při objednávce uveďte TRAMPOLÍNY, abyste slevu pro školy získali. V případě nejasností ohledně ubytování volejte +420 606 151 823 (Petra).

Stravování:

Oběd v restauraci (polévka a hlavní jídlo) je zahrnut v účastnickém poplatku.

Náklady:

Účastnický poplatek **420,- Kč** na osobu (závodníci i trenéři). Účastnický poplatek zahrnuje oběd, pitný režim a drobné občerstvení během dne a příspěvek na náklady workshopu.

Náklady na pronájem sportovní haly, případně další náklady workshopu hradí KT ČGF.

Předběžný program:

08.30	zahájení workshopu
08.40-09.00	rozcvička
09.00-11.45	2 tréninkové jednotky (trampolína a speciální příprava)
12.00-13.30	oběd
13.45-16.30	2 tréninkové jednotky (trampolína a speciální příprava)
16.30-16.50	protahování
16.50	ukončení workshopu
17.00	odjezd

Konečný program může být upřesněn podle počtu přihlášených účastníků.

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.

Žádáme osobní trenéry, aby do přihlášky uvedli také individuální hlavní cíle jednotlivých závodníků (nácvik/zdokonalování konkrétních prvků/vazeb, prvky/vazby vyžadující individuální přístup, apod.).

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