



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

komise skoků na trampolíně

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

+420 242 429 260

e-mail: trampoliny@gymfed.cz

web: www.gymfed.cz

Praha 8. listopadu 2022

KT/56/22

Věc : Pozvánka na praktický Workshop a závod DMT (dvojitá malá trampolína) Liberec 10-11.12.2022.

Cílem workshopu je pokračovat v přenosu zkušeností z praktického rozvojového workshopu DMT European Gymnastics, pořádaného 2.-4.9.2022 v Polsku, navázat na první workshop 22.10.2022 v Liberci a dále pak rozvíjet již získané dovednosti.

Workshop a závod je určen trenérům, závodníkům, rozhodčím a funkcionářům se zájmem o DMT.

Vhodné pro všechny zájemce o techniku, nácvik, pravidla, závody a rozhodování skoků na DMT.

Termín konání: 10.-11.12.2022

Místo konání: Trampolínové centrum Orionka, Jizerská 250, Liberec

Experti: účastníci rozvojového Workshopu DMT European Gymnastics a mezinárodní rozhodčí DMT : Martina Řehořová, Gabriel Tichý, Pavel Věchet

Účast: trenéři, závodníci, rozhodčí a funkcionáři se zájmem získat nebo prohloubit si znalosti o DMT – zejména o přípravě, technice, nácviku prvků a sestav a soutěžích a hodnocení

Přihlášky: nejpozději do **neděle 27.11.2022** zaslat na trampoliny@gymfed.cz a martinarehorova@volny.cz. Dřívější přihlášky vítány.

Zájemci o účast mimo oddíly ČGF zašlou přihlášku v textu emailu a uvedou jméno a příjmení, adresu, sportovní aktivitu a informaci o dosažení/nedosažení plnoletosti. Účast takových zájemců je plně na jejich zodpovědnost.

Účastnický poplatek: 1'300,- Kč za osobu. Účastnický poplatek zahrnuje sobotní oběd a svačiny během dne (sobota i neděle).

Ubytování: nebude hromadně organizováno, nicméně lze využít nabídku ubytování v Trampolínovém centru nebo v penzionu Česká chalupa, Bedřichovská 1, 460 14 Liberec - Rudolfov. Ubytování si hradí každý sám.

Předběžný program:

DEN	ČAS	PROGRAM	POZNÁMKA
Sobota	9:00 - 9:45	Teorie DMT	Účast dobrovolná
	9:45 - 11:15	Trénink DMT I	
	11:30 - 13:00	Trénink zem I	
	13:00 - 14:00	Oběd	
	14:00 - 14:45	Pravidla DMT	Účast dobrovolná
	15:00 - 16:45	Trénink DMT II - příprava na závod	
	17:00 - 18:45	Závod DMT	
	18:45 - 18:55	Ukončení 1. dne	

	20:00 - 21:00	Teorie	Téma dle zájmu (např. teorie či pravidla skoků na trampolíně)
Neděle	9:30 - 11:15	Trénink DMT III	
	11:30 - 12:45	Trénink zem II	
	12:45 - 13:00	Hodnocení a ukončení akce	

Z obsahu:

- Teorie DMT - rozběh, náskok (biomechanika), typy skoků (mount/spotter/dismount)
- Jak trénovat - nové skoky (včetně průprav) + vazby na trampolíně, typy a triky na náskok, doskok, mount/spotter skills (hlavně prakticky při tréninku)
- Technika běhu, odrazová příprava, rozvoj flexibility

Závod:

- Formát závodu nebude následovat mezinárodní pravidla.
- Jsou vytvořeny 2 linie předepsaných sestav (základní a pokročilá), které obsahují 20 úrovní a každý závodník musí splnit všechny úrovně v linii, kterou si zvolí.
- Na každou sestavu bude mít závodník 2 pokusy.
- Během závodu je možné splnit maximálně 7 předepsaných sestav. Za splněnou sestavu se považuje taková sestava, za kterou závodník obdrží minimálně 17,5b za provedení.
- Vítězem kategorie bude závodník, s nejvyšší známkou za provedení.

ÚROVEŇ	ZÁKLADNÍ	POKROČILÁ
1	-, skrčka, roznožka	41/, 44
2	schylka, -půlvrut	41/, 8--O
3	-, roznožka, F4-O	8-1O, 4-<
4	skrčka, F4-<	41/, 8--<
5	schylka, 41<	8-1<, 4-/
6	-, 4-O, O	8-1O, 8--O
7	-, 4-O, 41O	8-1<, 8--<
8	41O, 4-O	8-1O, 8--/
9	-, 4-<, roznožka	41/, 811O
10	41<, 4-<	8-1<, 811O
11	-, 4-/ , roznožka	8-1O, 811<
12	-, schylka, 41/	8-1<, 822O
13	-, 4-/ , 41/	8-1<, 822/
14	41/, 4-<	8-3<, 8--<
15	41/, 4-/	8-1O, 813<
16	-, 42, 41O	821O, 822O
17	41<, 42	8-1<, 831<

18	43, 4-<	12--10, 822/
19	-, 42, 43	8-10, 121-10
20	43, 42	12--10, 121-10

S pozdravem

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