



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 7. ledna 2023
KT/02/23

Věc : Pozvánka na praktický Workshop a závod DMT Liberec 4.-5.2.2023.

Cílem workshopu je pokračovat v přenosu zkušeností z již pořádaných workshopů, 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: 4.-5.2.2023

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 22.1.2023** 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: 1300,- Kč. Účastnický poplatek zahrnuje sobotní oběd.

Ubytování: nebude hromadně organizováno

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 - 16:30	Trénink DMT II - příprava na závod	
	16:30 – 19:00	Závod DMT	Závod 1 povinné sestavy, Závod 2 pravidla FIG
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)
- Odrazová příprava, rozvoj flexibility, kondiční příprava

Závod:1. POVINNÉ SESTAVY

- 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.
- Na každou sestavu bude mít závodník 2 pokusy, maximálně pak 10 pokusů na všech 7 sestav.
- 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 průměrnou známkou za provedení.

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

2. ZÁVOD DLE MEZINÁRODNÍCH PRAVIDEL

- Závod se bude řídit mezinárodními pravidly pro Kvalifikaci 1.
- Každý závodník předvede 2 volné sestavy.
- Závod bude bez Kvalifikace 2 a Finále 1 a 2.
- Vítězem kategorie bude závodník s nejvyšší známkou za obě sestavy (jejich součet), včetně obtížnosti.

S pozdravem

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