### P O Z V Á N K A

**SEMINÁŘ: DOPOMOC NA AKROBACII A TRAMPOLÍNĚ – ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ**

**SEMINÁŘ: DOPOMOC NA AKROBACII A TRAMPOLÍNĚ – ÚROVEŇ 1 (POKROČILÁ)**

**Termíny konání: 11.2.2023 základní úroveň**

**12.2.2023 pokročilá úroveň (1)**

**25.3.2023 základní úroveň**

**26.3.2023 pokročilá úroveň (1)**

**Místo:** gymnastická tělocvična, JoJo Gym, 5. května 1064, Dobřichovice (odkaz [zde](https://www.jojogym.cz/kontakty/))

**Vedoucí lektor:** Anna Majerová, mezinárodní rozhodčí, členka Technické komise TeamGym ČGF

**Odborní lektoři:** Mgr. Dominika Dymáková, trenérka SG a TeamGym

 Bc. Kristýna Čermáková, trenérka SG a TeamGym

**Garant:** Technická komise TeamGym ČGF, kontakt: tk-tg@gymfed.cz

**Program** (orientační – bude upřesněno dle přihlášeného počtu účastníků):

Sobota 11.2./25.3 08:30 – 09:00 Příjezd, registrace

 09:00 – 17:00 Praxe v tělocvičně (včetně pauz na občerstvení a oběd)

Neděle 12.2./26.3. 08:30 – 09:00 Příjezd, registrace

 09:00 – 17:00 Praxe v tělocvičně (včetně pauz na občerstvení a oběd)

**Zaměření semináře – základní úroveň - 6.5 hodiny, tj. 9x45min**

Metodika a dopomoc základních gymnastických prvků na akrobacii a přeskoku. Cílovou skupinou jsou trenéři, asistenti trenéra, učitelé tělesné výchovy a všichni ostatní, kteří mají zájem o začleňování bezpečného nácviku jednodušších gymnastických prvků do svých hodin a tréninků. Minimální věk účastníků je 15 let.

Seminář je zaměřen na praktický nácvik dopomoci a záchrany prvků na akrobacii a trampolíně (přeskoku), základní pohyb s gymnastou, pro bezpečnost jak gymnasty, tak trenéra. S ohledem na cílovou skupinu budou vysvětleny a ukázány také metodické postupy nácviky těchto prvků. Seminář lze pro osvěžení doporučit také všem, kteří plánují účast na navazujícím semináři úrovně 1 (pokročilá), zejména pokud fyzickou dopomoc neposkytují pravidelně.

**Zaměření semináře – úroveň 1 (pokročilá) - 6.5 hodiny, tj. 9x45min**

Dopomoc a záchrana prvků na akrobacii a trampolíně. Cílovou skupinou jsem trenéři TeamGym a dalších gymnastických sportů, kteří dané prvky využívají během přípravy. Minimální věk účastníků je 15 let. Z hlediska obtížnosti je seminář zaměřen následovně:

Trampolína: salto vpřed, salto vpřed s obr. 180°-540°, přemet vpřed a rondat přes přeskokové nářadí

Akrobacie: vazby salto vpřed-přemet stranou, přemet-salto, rondat-flik, rondat-salto.

Upozornění: Účast na semináři úrovně 1 (pokročilá) je **povinná** pro ty, kteří se chtějí zúčastnit i semináře úrovně 2 (vyšší) ve dnech 17.-18.6. a neabsolvovali buď školení trenérů TeamGym III. třídy nebo UEG TeamGym Coaches Course Level 1. Předběžný zájem o seminář úrovně 2 (vyšší) prosím uveďte rovněž do registračního formuláře.

**Účastníci by měli mít na sobě sportovní oblečení pro praktickou výuku v tělocvičně (bez šperků). Dovolujeme si upozornit na nutnost krátkých nehtů pro zajištění bezpečnosti demonstrátorů.**

**Demonstrátoři:** během semináře budou účastníci pracovat s demonstrátory (dětmi) zajištěnými organizátorem; nicméně je možné si s sebou přivézt 1-2 vlastní svěřence odpovídající výkonnostní úrovně

**Ubytování:** zajišťují si účastníci sami, na vlastní náklady (možnost přímo v objektu JoJo Gym)

**Stravování:** zajišťují si účastníci sami, na vlastní náklady; pokud máte zájem zarezervovat hromadně, uveďte požadavek spolu s registrací (součástí formuláře)!

**Poplatek: 1500 Kč** za každého účastníka semináře (1 den) nebo **2500 Kč** v případě účasti na obou seminářích v rámci jednoho víkendu (tj. 2 dny 11.-12.2. nebo 25.-26.3)

**převodem na účet** ČGF do termínu registrace (č. účtu: 1724809504/0600, GE Money Bank, variabilní symbol: 11, konstantní symbol: 0558)

**Registrace na semináře 11.2. a 12.2.: *do 8.2., o*dkaz na registrační formulář** [**zde**](https://docs.google.com/forms/d/1PtNxyf6DZ996HYXttTGKpGv0imJMF3VON-iElt1Y6FQ/edit).

**Registrace na semináře 25.3. a 26.3.: do 13.3., *o*dkaz na registrační formulář** [**zde**](https://docs.google.com/forms/d/1PtNxyf6DZ996HYXttTGKpGv0imJMF3VON-iElt1Y6FQ/edit).

**Upozorňujeme na nutnost včasné registrace vzhledem k omezené kapacitě seminářů!**

Ing. Petr Gryga, předseda TK TeamGym