



POZVÁNKA

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](#))

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

Odborní lektori: 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 přeskoce. 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



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, bankovní spojení: 1724809504/0600

tel: +420 242 429 260 e-mail: cgf@gymfed.cz web: www.gymfed.cz

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 přivést 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., odkaz na registrační formulář [zde](#).

Registrace na semináře 25.3. a 26.3.: do 13.3., odkaz na registrační formulář [zde](#).

Upozorňujeme na nutnost včasné registrace vzhledem k omezené kapacitě seminářů!

Ing. Petr Gryga, předseda TK TeamGym