



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

POZVÁNKA

Školení trenérů III. třídy sportovní gymnastiky pro ženské i mužské složky

z pověření ČGF pořádá Pražský gymnastický svaz

termín: 17.3. - 19.3.2023 a 25.3.2023 (Praha)

místo : tělocvična SK Hradčany, Diskařská 294/1, 11800 Praha

Vedoucí školení: Lenka Šotolová (sotolova.lenka.gym@gmail.com, tel 722 763 543)

Lektoři: Jiří Bomer, Vladimír Gurov, Jan Chrudimský, Zuzana Mazurovová, Irina Nazarenko, Matvei Petrov, Jan Řádek, Lenka Šotolová, Jiří Urbánek, Helena Vomáčková

Účastnický poplatek: 2.000,- Kč, uhradíte v hotovosti při zahájení školení

Ubytování a stravování: Každý účastník si zajišťuje sám

Přihláška školení prostřednictvím formuláře: <https://forms.gle/yAJyUwW2Y2KVdwHq7> do 12.3.2023

Program školení:

17.03.2023

16:00 - 16:30	Zahájení	
16:30 - 17:15	Právní normy a marketing	Šotolová
17:15 - 18:15	Pravidla	Řádek / Šotolová
18:20 - 18:50	Pohybová průprava (držení těla, chůze ..)	Urbánek
18:50 - 19:30	Aplikovaná mechanika	Řádek

18.03.2023

9:00 - 9:45	Rozvoj funkčních předpokladů I. (akrobatická příprava I.)	Chrudimský
9:45 - 10:30	Rozvoj funkčních předpokladů II. (akrobatická příprava II.)	Chrudimský
10:40 - 12:10	Didaktika akrobacie I.	Urbánek, Gurov
12:15 - 13:00	Názvosloví	Chrudimský
13:00 - 13:30	Didaktika bradla (mužská, ručkování, komíhání ...)	Urbánek+Petrov
13:30 - 14:30	Oběd	
14:30 - 15:15	Rozvoj funkčních předpokladů III. (silová příprava)	Chrudimský
15:15 - 16:00	Rozvoj funkčních předpokladů IV. (koordinační a pohyblivostní příprava)	Chrudimský
16:10 - 16:55	Didaktika hrazda/ bradla o n.v.ž. I.	Urbánek+Petrov/Gurov
17:00 - 17:45	Teorie a didaktika sportovního tréninku I. (tréninková jednotka, pohybové schopnosti, dovednosti ...)	Chrudimský
17:45 - 18:30	Etický kodex, chování a jednání trenéra	Šotolová (Chrudimský)
18:40 - 19:25	Didaktika přeskok I. (nepřevratové skoky ...)	Urbánek, Gurov
19:25 - 20: 55	Didaktika přeskok II. (+ skoky z malé trampolíny)	Urbánek, Gurov



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

19.03.2023

8:00 - 9:30	První pomoc a protiúrazová prevence	Bomer
9:30 - 10:00	Hygiena, regenerace	Bomer
10:10 - 12:00	Didaktika bradla - muži / Choreografie - ženy	Urbánek+Petrov /Šotolová+Nazarenko
12:10 - 12:55	Didaktika kruhy I. / Didaktika kladina I.	Urbánek / Šotolová+Nazarenko
12:55 - 13:55	Oběd	
13:55 - 15:25	Didaktika kruhy II. / Didaktika kladina II.	Urbánek / Šotolová+Nazarenko
15:30 - 17:45	Didaktika akrobacie II.	Urbánek, Gurov
17:50 - 19:20	Didaktika hrazda/ bradla o n.v.ž. II.	Urbánek+Petrov/Gurov

25.03.2023

8:00 - 9:30	Pedagogika a pedagogická psychologie	Mazurovová
9:40 -11:25	Anatomie, fyziologie, traumatologie, regenerace, masáže	Vomáčková
11:35 -13:15	Didaktika KNŠ / Balet taneční výchova	Petrov/Nazarenko
13:15 -14:00	Teorie a didaktika sportovního tréninku II. (plánování, evidence ...)	Chrudimský
14:00 - 15:00	Oběd	
15:00 -16:00	Zkouška teorie - test	
16:00 - 18:00	Zkouška praxe	

Pro praktickou část školení (neděle 19.3.2023 10:00-19:20) doporučujeme si vzít do tělocvičny s sebou závodnici/závodníka, pokud tuto možnost máte.

S sebou: psací potřeby a blok, cvičební oblečení a obuv vhodnou do tělocvičny, pití, svačinu, průkazovou fotografii pokud ji již nemáte v systému GIS, protokol k registraci.

Osvědčení vydává ČGF. - platnost kvalifikace trenér je trvalá - kritérium pro získání kvalifikace je 18 let (poznámka: účastník školení se mohou i mladší, ale osvědčení obdrží až po dovršení 18 let)

V případě, že účastník úspěšně absolvuje školení, řádně vyplní PROTOKOL K REGISTRACI a přiloží FOTOGRAFII pasového formátu, bude mu na tomto základě vystaveno „osvědčení“ a „registrační průkazka“ pouze pokud, je řádným členem ČGF (za oddíl, nebo jako Individuální člen). Pokud zaškrtně v protokolu „bez registrace“, bude mu vystaveno pouze „osvědčení“.

Lenka Šotolová, předsedkyně PGS

Jan Chrudimský, předseda Komise pro vzdělávání ČGF