



# 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](mailto:trampoliny@gymfed.cz)

web: [www.gymfed.cz](http://www.gymfed.cz)

Praha 18. dubna 2023

KT/19/23

## POZVÁNKA

### na seminář „Začínáme s Double Mini-Trampolínou (DMT)“

**Cílem** semináře je poskytnout účastníkům základní informace o cvičení na DMT (charakteristika náradí, trénink, soutěže a pravidla, bezpečnost, technika a nácvik skoků na DMT) a usnadnit zavádění DMT v oddílech v ČR.

Po úspěšném ukončení semináře obdrží trenéři registrovaní v ČGF pro skoky na trampolíně, sportovní gymnastiku nebo TeamGym certifikát o absolvování semináře.

**Účast:** Seminář je určen především kvalifikovaným trenérům a dále všem zájemcům o získání nebo prohloubení znalostí o DMT.

#### Termíny a místo konání:

- 13. května 2023 15.30-19.30 hod.**, tělocvična ZŠ Pod Skalkou, Bezručova 293, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm
- 14. května 2023 12.00-16.00 hod.**, tělocvična T1 Tyršova domu, Újezd 450/40, 118 01 Malá Strana

**Účastnický poplatek:** 200,- Kč za osobu. Kolektivním členům ČGF budou účastnické poplatky fakturovány, v ostatních případech nebo na vyžádání budou účastnické poplatky vybírány v hotovosti při prezenci před zahájením semináře. Bez účastnického poplatku 2-3 demonstrátoři z pořádajících oddílů (ROŽ, KAM) - nejlépe s různou úrovní trampolínové výkonnosti.

**Vedoucí:** Vladimír Zeman

**Lektoři:** Martina Řehořová (seminář Rožnov), Gabriel Tichý (seminář Praha)

#### Obsah semináře

- Seznámení s disciplínou, charakteristika náradí a zóny, co a jak se na DMT skáče
- Bezpečnost
- Nácvik náskoku - technika, rozběh, náskokové prvky a nácvik
- DMT soutěže a pravidla
- Nácvik doskoku
- Vazby prvků
- Písemný test.

Všem účastníkům doporučujeme sportovní oblečení a vyzkoušet si DMT „na vlastní kůži“.

**Náradí:** DMT Eurotramp 190 s plachtou 13x13 mm.

**Přihlášky:** zaslat **do 05.05.2023** e-mailem na adresu: [trampoliny@gymfed.cz](mailto:trampoliny@gymfed.cz), s kopií na [martinarehorova@volny.cz](mailto:martinarehorova@volny.cz).

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