



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátokova 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 NA SEMINÁŘ TRENÉRŮ ZÁKLADY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V GYMNASTICKÝCH SPORTECH

Termín: 4. - 5. 5. 2024

Zahájení: Sobota 4.5. 2024 v 09:30 hod.;

Ukončení Neděle 5.5. 2024 v 12:00 hod.

Místo: Sokolovna TJ Sokola Vršovice, Vršovické náměstí 111/2, 101 00 Praha 10,
vchod do budovy je ze Sportovní ulice mezi kurty.

Lektor: Jan Chrudimský

Anotace semináře:

Seminář je určen všem trenérům napříč gymnastickými sporty. Seminář se zaměřuje na různé aspekty tréninku v gymnastických sportech s důrazem na dlouhodobou koncepci tréninku založenou na budování širokého spektra gymnastických dovedností a vytváření předpokladů pro bezpečný trénink.

Program:

- sobota 04.05.2024 - 09h30 - 12h30
 - Dlouhodobá koncepce sportovní přípravy, plánování, evidence a vyhodnocování sportovní přípravy II. (1.5 hod.)
 - Akrobatická příprava I. (1.5 hod.)
- sobota 04.05.2024 - 14h00 - 18h30
 - Akrobatická příprava II. (1.5 hod.)
 - Základy akrobacie a cvičení na náradí (3 hod.)
- neděle 05.05.2024 - 09h00 - 12h00
 - Kondiční profil - pohybové schopnosti, diagnostika a rozvoj (1 hod.)
 - Rozvoj pohybových schopností, gymnastické posilování (2 hod.)

Cena semináře: 800,- Kč (Cena nezahrnuje cestovné, stravné a ubytování).
Úhradu provedte na základě faktury, která bude vystavena dle přihlášek.

Náklady: Cestovné, stravné a ubytování si zajišťuje každý účastník sám na své náklady.

Přihlášky: Do 28. 4. 2024 23:59 hod prostřednictvím [GOOGLE FORMS](#)

Maximální počet účastníků semináře je omezen na 20 osob.

V případě zájmu převyšující stanovenou maximální kapacitu semináře, rozhoduje o přijetí přihlášky datum a čas jejího podání.

Podmínky pro přihlášení:

Registrovaní trenéři gymnastických sportů ČGF.

Jan Chrudimský
předseda Komise pro vzdělávání




Roman Slavík
generální sekretář ČGF