

Termín: 23. - 25. 1. 2026

Místo: City Campus Ostravské univerzity

Den	skupina	17,00	17,15-18,00	18,15-19,00	19,15-20,00	20,15-21,00
pátek	Trenér III. třídy SGM	zahájení	Česká gymnastická federace - GIS, řády - teorie - Všetečková	Bezpečnost, manipulace s nářadím - Teorie FARANA	První pomoc, prevence úrazů - teorie, praxe - Všetečková	Kompenzační cvičení - praxe - FARANA
pátek	Trenér III. třídy SGŽ	zahájení	Česká gymnastická federace - GIS, řády - teorie - Všetečková	Bezpečnost, manipulace s nářadím - Teorie FARANA	První pomoc, prevence úrazů - teorie, praxe - Všetečková	Kompenzační cvičení - praxe - FARANA
pátek	Asistent trenéra	zahájení	Česká gymnastická federace - GIS, řády - teorie - Všetečková	Bezpečnost, manipulace s nářadím - Teorie FARANA	První pomoc, prevence úrazů - teorie, praxe - Všetečková	Kompenzační cvičení - praxe - FARANA

Den	skupina	8,30 -9,15	9,30 - 10,15	10,30 - 11,15	11,30 - 12,15	12,30 - 13,30	13,30 - 14,15	14,30 - 15,15	15,30 - 16,15	16,30 - 17,15	17,30 - 18,15	18,30 -19,15	19,30 - 20,30
sobota	Trenér III. třídy SGM	Gymnastické rozcvičení - praxe - Matera, Vlková	Didaktika skoků velká trampolína - praxe - Matera	Kondiční průprava - praxe - Matera, Vlková	Akrobatická příprava I. - praxe - Matera, Vlková	oběd	Akrobatická příprava II. - praxe - Matera, Vlková	Didaktika kůň na šif I.- praxe - Matera	Didaktika hrazda I.- praxe - Matera	Didaktika hrazda II.- praxe - Matera	Didaktika přeskok muži I. - praxe - Matera	Didaktika přeskok muži II. - praxe - Matera	Pravidla sportovní gymnastiky mužů a ZP - teorie - Sliž ?
sobota	Trenér III. třídy SGŽ	Gymnastické rozcvičení - praxe - Matera, Vlková	Didaktika skoků velká trampolína - praxe - Matera	Kondiční průprava - praxe - Matera, Vlková	Akrobatická příprava I. - praxe - Matera, Vlková	oběd	Akrobatická příprava II. - praxe - Matera, Vlková	Choreografie, balet - praxe PRUTKAYOVÁ	Didaktika kladina I.- praxe - Vlková	Didaktika kladina II.- praxe - Vlková	Didaktika přeskok Ženy I. - praxe - Vlková	Didaktika přeskok Ženy II. - praxe - Vlková	Pravidla sportovní gymnastiky žen a ZP - teorie - Všetečková
sobota	Asistent trenéra	Gymnastické rozcvičení - praxe - Matera, Vlková	Didaktika skoků velká trampolína - praxe - Matera	Kondiční průprava - praxe - Matera, Vlková	Akrobatická příprava I. - praxe - Matera, Vlková	oběd	Akrobatická příprava II. - praxe - Matera, Vlková		Gymnastické hry - Praxe VŠETEČKOVÁ	UČEBNA - Fika Etický kodex VŠETEČKOVÁ	UČEBNA - Základy anatomie - teorie VŠETEČKOVÁ	UČEBNA - Pravidla gymnastických sportů VŠETEČKOVÁ	Pravidla sportovní gymnastiky žen a ZP - teorie - Všetečková

Den	skupina	8,30 -9,15	9,30 - 10,15	10,30 - 11,15	11,30 - 12,15	12,30 - 13,30	13,30 - 14,15	14,30 - 15,15	15,30 - 16,15	16,30 - 17,30
neděle	Trenér III. třídy SGM	Didaktika bradla muži I. - praxe - Matera	Didaktika bradla muži II. - praxe - Matera	Akrobatická příprava III. - praxe - Matera, Vlková	Didaktika kruhy - praxe - Matera	oběd	Didaktika prostná, kruhy, kůň na šif - praxe - Matera		praktická zkouška	zakončení
neděle	Trenér III. třídy SGŽ	Didaktika bradla Ženy I. - praxe - Vlková	Didaktika bradla Ženy II. - praxe - Vlková	Akrobatická příprava III. - praxe - Matera, Vlková	Akrobatická příprava IV. - praxe - Vlková	oběd	Didaktika přeskok, bradla, kladina - praxe - Vlková		praktická zkouška	zakončení
neděle	Asistent trenéra	UČEBNA - Komunikace a činnosti podporující motivaci - Teorie - VŠETEČKOVÁ	UČEBNA - Činnosti trenéra, Plánování, tréninková jednotka - Teorie FARANA	UČEBNA - Motorické funkční příprava, dopomoc a záchrana - Všetečková	UČEBNA - Organizace cvičenců, vedení tréninku, zpětná vazba - Teorie - FARANA	oběd	Stimulace pohybových schopností - praxe + náčiní, nářadí - praxe FARANA	Zdatnost, pohybové schopnosti - Teorie + praxe (gymnastické posilování) FARANA	zkoušky	zakončení