

Termín: 25. - 27. 9. 2026

Místo: City Campus Ostravské univerzity

| skupina                  | 17,00    | 17,15-18,00                                                          | 18,15-19,00                                                                                   | 19,15-20,00                               | 20,15-21,00                                 |
|--------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Trenér III. třídy<br>SGM | zahájení | Pravidla sportovní gymnastiky mužů a ZP - teorie - <b>Všetečková</b> | Bezpečnost, manipulace s nářadím, úrazová zábrana ve SG - Teorie<br><b>Všetečková, Farana</b> | Kondiční příprava - praxe - <b>Farana</b> | Kompenzační cvičení - praxe - <b>Farana</b> |
| Trenér III. třídy<br>SGŽ | zahájení | Pravidla sportovní gymnastiky žen a ZP - teorie - <b>Všetečková</b>  |                                                                                               |                                           |                                             |

| 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                                                    |
|--------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Trenér III. třídy<br>SGM | Gymnastické rozvíjení - praxe - <b>Matera</b> | Didaktika skoků velká trampolína - praxe - <b>Matera</b> | Didaktika hrazda I. - praxe - <b>Matera</b>       | Didaktika hrazda II. - praxe - <b>Matera</b>       | oběd          | Akrobatická příprava I. - praxe - <b>Matera, Kotková</b> | Akrobatická příprava II. - praxe - <b>Matera, Kotková</b> | Didaktika kůň na šíř, kruhy - praxe - <b>Matera</b> | Didaktika kruhy, kůň na šíř - praxe - <b>Matera</b> | Didaktika přeskok muži I. - praxe - <b>Matera</b>  | Didaktika přeskok muži II. - praxe - <b>Matera</b>  | Česká gymnastická federace - GIS, řady - teorie - <b>Kotková</b> |
| Trenér III. třídy<br>SGŽ |                                               |                                                          | Didaktika bradla ženy I. - praxe - <b>Kotková</b> | Didaktika bradla ženy II. - praxe - <b>Kotková</b> | oběd          |                                                          |                                                           | Didaktika kladina I. - praxe - <b>Všetečková</b>    | Didaktika kladina II. - praxe - <b>Všetečková</b>   | Didaktika přeskok ženy I. - praxe - <b>Kotková</b> | Didaktika přeskok ženy II. - praxe - <b>Kotková</b> |                                                                  |

| 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 - 17,30     |           |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|-----------|
| Trenér III. třídy<br>SGM | ZÁKLADY BIOMECHANIKY - <b>Farana</b> | První pomoc, prevence úrazů - teorie, praxe - <b>Farana, Všetečková</b> | Akrobatická příprava III. - praxe <b>Matera, Kotková</b> | Akrobatická příprava IV. - praxe <b>Matera, Kotková</b> | oběd          | Didaktika prostná, kruhy, kůň na šíř - praxe - <b>Matera, Farana</b>    |               | praktická zkouška | zakončení |
| Trenér III. třídy<br>SGŽ |                                      |                                                                         |                                                          |                                                         | oběd          | Didaktika přeskok, bradla, kladina - praxe - <b>Kotková, Všetečková</b> |               | praktická zkouška | zakončení |