



# 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 13. září 2022  
KT/48/22

**Věc :** Pozvánka na praktický Workshop DMT (dvojitá malá trampolína) Liberec 22.10.2022.

**Cílem workshopu** je přenos zkušeností z praktického rozvojového workshopu DMT European Gymnastics pořádaného 2.-4.9.2022 v Polsku.

**Workshop je určen** trenérům, závodníkům, rozhodčím a funkcionářům se zájmem o DMT.

**Vhodné pro** všechny zájemce o techniku, nácvik, pravidla a rozhodování skoků na DMT.

**Termín konání:** 22.10.2022

**Místo konání:** Trampolínové centrum Orionka, Jizerská 250, Liberec

**Experti:** účastníci rozvojového Workshopu DMT European Gymnastics a mezinárodní rozhodčí DMT : Martina Řehořová, Gabriel Tichý, Pavel Věchet, Radek Hanáček

**Účast:** trenéři, závodníci, rozhodčí a funkcionáři se zájmem získat nebo prohloubit si znalosti o DMT – zejména o přípravě, technice, nácviku prvků a sestav a soutěžích a hodnocení

**Přihlášky:** nejpozději do **úterý 18.10.2022** zaslat na [trampoliny@gymfed.cz](mailto:trampoliny@gymfed.cz) a [martinarehorova@volny.cz](mailto:martinarehorova@volny.cz). Dřívější přihlášky vítány.

Zájemci o účast mimo oddíly ČGF zašlou přihlášku v textu emailu a uvedou jméno a příjmení, adresu, sportovní aktivitu a informaci o dosažení/nedosažení plnoletosti. Účast takových zájemců je plně na jejich zodpovědnost.

**Účastnický poplatek:** 850,- Kč. Účastnický poplatek zahrnuje oběd a svačiny během dne.

**Ubytování:** nebude hromadně organizováno, nicméně lze využít nabídku ubytování v Trampolínovém centru nebo v penzionu Česká chalupa, Bedřichovská 1, 460 14 Liberec - Rudolfov. Ubytování si hradí každý sám.

### Předběžný program:

09.15-09.30	zahájení
08.30-11.00	teorie DMT I.
11.00-11.15	svačina
11.15-12.45	trénink DMT I.
13.00-14.00	oběd v hotelu Orionka (zahrnuto v účastnickém poplatku)
14.30-15.30	pravidla a soutěže DMT
15.30-15.45	svačina
15.45-17.15	trénink DMT II.
17.15-17.45	Q&A
17.45-18.00	ukončení workshopu
18.00	odjezd

### Z obsahu:

- Teorie DMT - rozběh, náskok (biomechanika), typy skoků (mount/spotter/dismount)
- Jak trénovat - nové skoky (včetně průprav) + vazby na trampolíně, typy a triky na náskok, doskok, mount/spotter skills (hlavně prakticky při tréninku)

S pozdravem

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