



MORAVSKOSLEZSKÝ GYMNASTICKÝ SVAZ ČGF
NÁM. SVATOPLUKA ČECHA 10, 702 00 OSTRAVA

IČO: 70958891, DIČ: CZ70958891, č.ú.: 1658494339/0800

tel.: 737 249 871

e-mail jana.vseteckova@post.cz

POZVÁNKA NA SEMINÁŘ TRENÉRŮ

akrobacie, hrazda, ženská bradla

- Termín:** 4. – 6. 4. 2025
Místo: Gymnastická tělocvična haly STaRS, Tyršova 275, 739 61 Třinec
<https://www.starstrinec.cz/>
Lektor: Luboš Matera
Anotace: Seminář je určen pro trenéry Moravskosleského kraje a pro zájemce registrované v ČGF.

Seminář je zaměřen:

- Akrobacie - toporná salta s vruty, dvojná salta
- Hrazda, ženská bradla - předkmihem obraty a obraty ve stoji, toč do stoje, veleteče, Stalder, Endo, závěry

Trenéři si mohou vzít maximálně 2 gymnasty nebo gymnastky z jednoho oddílu.
Seminář bude probíhat formou tréninku a soustředění.

- Program:**
- | | | |
|------------|---------------|--|
| 4. 4. 2025 | 18:00 | - posezení a diskuze o gymnastice v restauraci ŽÁBA v objektu haly |
| 5. 4. 2025 | 8:30 | - otevření haly |
| | 9:00 – 12:00 | - Akrobacie |
| | 12:00 – 13:00 | - přestávka na oběd (zajišťuje si účastník sám) |
| | 13:00 – 16:00 | - Hrazda a ženské bradla |
| 6. 4. 2025 | 9:00 – 12:00 | - trénink s individuálním přístupem a řešením individuálních problémů s nácvikem jednotlivých prvků. |

- Cena:** 500,- Kč/ osoba pro členy registrované v ČGF
250,- Kč/ osoba pro členy registrované v MSGS (Moravskosleský gymnastický svaz)
Poplatek se bude vybírat na místě.

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

Ubytování: si zajišťuje každý účastník sám. Ubytování v tělocvičně není možné.

Přihlášky: Přihlášky prostřednictvím [google formuláře](#) do **31. 3. 2025**

Podmínky pro přihlášení: Trenéři minimálně 3. třídy gymnastických sportů ČGF.

Radomír Sliž

Předseda TKM MSGS

Jana Vsetečková

Předsedkyně MSGS