

POZVÁNKA

Školení trenérů OB 3. třídy (T3)

Termín: 4. – 5. března 2016
Místo: Šternberk, Penzion Na Kiosku

Časový harmonogram školení

Pátek 4. 3. 2016 – začátek v 17 hodin, doba školení 4 hodiny

- teorie k tréninku žactva a dorostu (všestranný rozvoj, typy běžeckých tréninků, tréninkový plán, přechod žactva do dorostu)
- praktická část v tělocvičně se zaměřením na běžeckou abecedu (sportovní oblečení s sebou)

Sobota 5. 3. 2016 – začátek v 9 hodin, doba školení 8 hodin

- mapové tréninky (typy, zaměření, minimalizace chyb při realizaci postupu)
- mapová cvičení
- základní práce s OCADem
- mapové klíče ISOM a ISSOM, piktogramy
- základy první pomoci (praktická část)

Samostatně (elektronicky) – rozsah 8 hodin

- příprava tréninkové jednotky pro určenou skupinu závodníků (zadáno individuálně)
- stavba mapového tréninku (zadáno individuálně)

Vklad: 200 Kč na pokrytí nákladů splatný na místě v hotovosti.

Ubytování a stravování není zajištěno.

Přihlášky: do 15. 2. 2016

v přihláškovém systému ORIS <http://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=3531>

Kapacita je omezena na 20 účastníků, přednost mají členové klubů Hanácké oblasti.

Podmínky pro získání kvalifikace T3 jsou minimální stáří uchazeče 18 let v roce 2016, absolvování školení T3 a úspěšné složení závěrečných zkoušek.

Další informace: Kristýna Skyvová, mobil 731321360 nebo mail skyvova@volny.cz