



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2 P.S.40, 160 17 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Pozvánka na školení trenérů III. třídy

Termín školení:

26. 6. - 28.6. 2020 (pátek až neděle)

Místo školení:

Sportovní Centrum Nymburk, Sportovní 1801, 288 35 Nymburk

Cena:

3.500,-Kč **(včetně ubytování na dvě noci a stravy)**

Kapacita školení:

Max. 16 osob (v případě velkého zájmu bude vyhlášen další termín školení)

Konečný termín zaslání přihlášek:

Do **1. 6. 2020**

Podmínky přijetí:

Dle směrnice ČSST pro získání licence trenérů III. třídy:

Věk 20 let

Člen ČSST

Zaslaná vyplněná a podepsaná přihláška se všemi náležitostmi na email:

nominace.csst@gmail.com

Zaplacení školného na účet ČSST

Průběh školení:

Na školení bude v průběhu jednoho víkendu (pátek až neděle) probíhat teoretické i praktické seznámení s technikou jednotlivých disciplín a použitím podpůrného vybavení v silovém trojboji pro divizi RAW i EQ. Dále seznámení s novými pravidly silového trojboje IPF a soutěžním řádem ČSST, seznámení s důležitými informacemi pro administrativu při národních i mezinárodních závodech, seznámení s nejmodernějšími doplňky výživy, základy výživy a seznámení se silovými tréninky a programování tréninků. Předběžný harmonogram školení je součástí pozvánky. Školení bude ukončeno testem.



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2 P.S.40, 160 17 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Novinka:

Po domluvě s komisí rozhodčích, dostanou účastníci kurzu, kteří budou mít zájem, možnost složit i teoretickou zkoušku na rozhodčího II. třídy. Praktickou zkoušku si pak po domluvě s předsedkyní komise rozhodčích Petrou Švadlenkovou můžou udělat kdykoliv v průběhu soutěžní sezóny. Ten, kdo bude mít zájem o složení zkoušky i na rozhodčího, napíše do přihlášky tuto skutečnost do poznámky.

Instrukce:

Přednášky, praxe, ubytování i strava bude vše na jednom místě v areálu Sportovního centra Nymburk, Sportovní 1801, 288 02 Nymburk. Sebou si všichni přivezete veškeré vybavení, jako na závody, psací potřeby a jednu fotografii. Pro další informace kontaktujte Milana Špingla.

tel: 702091004, email: nominace.csst@gmail.com



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2 P.S.40, 160 17 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Program školení

Časový harmonogram

Pátek:

- 09:00 - 09:30 Prezentace
- 09:30 - 10:30 Přednáška – trenérský kodex
- 10:30 - 13:30 Přednáška – silový trénink
- 13:30 - 14:00 Oběd
- 14.00 - 16:00 Přednáška - historie IPF, administrativa při soutěžích
- 16:00 - 17:30 Přednáška – základy výživy
- 17:30 – 19:00 Přednáška - prevence dopingu
- 19:00 - 20:00 Večeře

Sobota:

- 09:00 - 10:30 Přednáška – rozcvička a aktivace před tréninkem
- 10:30 - 12:00 Přednáška – dřep, benchpress, mrtvý tah - teorie
- 12:00 - 13:00 Oběd
- 13:00 - 19:00 Dřep, benchpress, mrtvý tah - praxe, prehab/rehab
- 19:00 - 20:00 Večeře

Neděle:

- 09:00 - 11:00 Přednáška – pravidla a soutěžní řád ČSST
- 11:00 - 12:00 Diskuse, rekapitulace, dotazy
- 12:00 - 13:00 Test
- 13:00 - 14:00 Oběd
- 14:00 - 15:00 Vyhodnocení testu, předání certifikátů a trenérských průkazů,
ukončení školení

Pořadatel si vyhrazuje právo na možnost změny časového harmonogramu.



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2 P.S.40, 160 17 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Přednášející

Miroslav Vacek

Předseda ČSST, Rozhodčí I. třídy IPF, předseda TJ Sokol Nymburk

Mgr. Tomáš Šárik

IPF coach licence II, fyzioterapeut, Člen VV ČSST, předseda disciplinární komise, rozhodčí II. třídy IPF, předseda oddílu Powerlifting Jihlava, dlouholetý reprezentant

Milan Špingl

IPF coach licence II, Člen VV ČSST, předseda reprezentační komise, rozhodčí II. třídy ČSST, Fitness Instruktor, Trenér silového trojboje III. Třídy, předseda oddílu Powerlifting school, dlouholetý reprezentant

Ing. Jiří Prášek

Člen VV ČSST, předseda komise mládeže a medializace, reprezentační trenér mládeže, rozhodčí ČSST I. třídy, předseda oddílu SK ZLOBR, trenér silového trojboje III. třídy, aktivní závodník

Bc. Kryštof Veber

IPF coach licence II, fitness instruktor, specialista FMS a DNS, Strength Coach, trenér silového trojboje III. Třídy, rozhodčí ČSST II. třídy

Bc. Radomil Vašík

Fitness Instruktor, trenér silového trojboje III. třídy, reprezentační trenér mládeže, Strength coach, předseda oddílu Iron Warriors, aktivní reprezentant

Bc. Petra Švadlenková

Členka VV ČSST, předsedkyně komise rozhodčích, rozhodčí II. třídy IPF, trenérka silového trojboje III. třídy, fyzioterapeutka, aktivní závodnice

David Lupač

IPF coach licence II, trenér silového trojboje III. třídy, reprezentační trenér mládeže, předseda oddílu Doplněných Powerlifting, dlouholetý reprezentant, mistr světa v silovém trojboji



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátopkova 100/2 P.S.40, 160 17 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

V Praze dne 21. 2. 2020

S pozdravem

Milan Špingl
předseda Reprezenační komise ČSST