ŠKOLENÍ TRENÉRŮ III, TŘÍDY (LICENCE C) – 2. část

Disciplína:	Běh na lyžích
Termín:	**27. - 29. listopadu 2026**
Místo:	Harrachov
Prezence:	Pátek 27. 11. 2026 od 16,00 do 16,50 hodin Sportovně výcvikové zařízení Dukla Harrachov (Harrachov 591, 512 46 Harrachov)
Cena:	Účastník školení uhradí částku za školné 1500,- Kč na účet číslo **127 929 22 / 0800, variabilní symbol 102**.
Ubytování a strava:	Ubytování, strava a cestovné jsou na vlastní náklady. Možnost ubytování a stravy – Sportovně výcvikové zařízení Dukla Harrachov ubytování s plnou penzí: 490,-Kč osoba/noc ubytování (bez jídla): 220,-Kč osoba/noc samostatně jídlo: snídaně: 86,-Kč, oběd: 101,-Kč, večeře: 83,-Kč
Přihlášky:	**do 20. listopadu 2026** na adresu: jitka.bartonova@czech-ski.com
Nutné vybavení:	Sportovní oděv a obuv Vlastní lyžařské vybavení na klasiku i bruslení Základní vosky a vybavení na mazání lyží (vosky, korek, škrabka, smývač vosků, textilie na čištění atd.) – k dispozici bude žehlička a mazací stůl Psací potřeby
Náplň:	Didaktika a metodika běhu na lyžích Metodika – Bruslení – praktická výuka Metodika – Klasika – praktická výuka

Upozornění:

Podmínkou pro udělení trenérské licence III. třídy je účast na první části, účast na druhé (zimní) části a úspěšné napsání závěrečného testu (test bude výhradně z oblastí probíraných na semináři).

Školení se uskuteční při minimální účasti 15 osob a vhodných sněhových podmínkách. **Platby za školení a ubytování prosím posílejte až po potvrzení, že se školení bude konat**, což bude oznámeno ve středu 25. 11. 2026.

Pořadatel: Úsek běžeckých disciplín SLČR
Kontaktní osoba za ÚBD SLČR: Jitka Bartoňová
e-mail: jitka.bartonova@czech-ski.com
telefon: 723 069 682

PROGRAM ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 2. ČÁSTI

PÁTEK 27.11.2026

Čas	Náplň	Přednášející, cvičící
16:00 - 16:50	Prezence, ubytování	Jitka Bartoňová
17:00 - 17:05	Zahájení semináře	Martin Nosek
17:05 – 19:00	**Technika běhu na lyžích**	Martin Nosek
19:00 - 19:45	Večeře	
20:00 - 21:00	**Didaktika běhu na lyžích**	Martin Nosek

SOBOTA 28.11.2026

Čas	Náplň	Přednášející, cvičící
8:00 - 8:45	Snídaně	
9:30 - 11:30	**Metodika běhu na lyžích – bruslení – všeobecná a specializovaná průprava (praxe)**	Martin Nosek, Martina Chrástková
12:00 - 14:00	Oběd	
14:00 - 17:00	**Metodika běhu na lyžích – bruslení – nácvik techniky (praxe)**	Martin Nosek, Martina Chrástková
18:00 – 19:00	Večeře	
19:30 – 21:30	**Rozbor videozáznamů**	Martin Nosek

NEDĚLE 29.11.2026

Čas	Náplň	Přednášející, cvičící
8:00 - 8:30	Snídaně	
8:30 - 9:00	**Test z teorie**	Martin Nosek
9:00 – 12:00	**Metodika běhu na lyžích – klasická technika – všeobecná a specializovaná průprava, nácvik techniky (praxe)**	Martin Nosek, Martina Chrástková
12:30 - 13:30	Oběd	
13:30 - 14:00	**Rozbor videozáznamů**	Martin Nosek, Martina Chrástková
14:10	Vyhodnocení testu, ukončení školení	Martin Nosek, Jitka Bartoňová