



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

Tyršův dům, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 – Malá Strana

Ústřední škola ČOS pořádá seminář

PLAVÁNÍ V SOKOLOSKÉ VŠESTRANNOSTI

Číslo akce: 15-007

Termín: 7. února 2015 (sobota), 10:00 – 18:00 hod. (prezence od 9:00 hod.)

Místo: Tyršův dům, Újezd 450/40, Praha 1 – Malá Strana

Poplatek: člen ČOS 350 Kč (při platbě na účet 300 Kč)
veřejnost 550 Kč (při platbě na účet 500 Kč)

Přihlášky: Přihlášku vyplňte **do 22. 1. 2015** na adrese <http://goo.gl/forms/17r7IsNdOD>
Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky.
ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Podrobnější informace o akci spolu s informacemi o platbě (číslo účtu a variabilní symbol) Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději **dva týdny před konáním akce**.

Seminář plavání je určen především pro cvičitele žactva, kteří připravují svoje cvičence na závody sokolské všestrannosti v plavání. Lektorem bude **PaedDr. Karel Kovařovic** z FTVS UK z katedry plavání. S účastníky probere techniku plaveckých způsobů - prsa, kraul, znak, (motýlek) ve vztahu k platným pravidlům plavání, startovní skoky a obrátky. Dále se zaměří na přípravu závodů v plavání. Na závěr semináře budou mít zájemci možnost absolvovat zkoušku k získání osvědčení rozhodčí plavání pro závody sokolské všestrannosti.

Každý účastník obdrží Osvědčení o účasti semináři v rozsahu **8 hodin**.

Program: základní pravidla plavání, příprava závodů
teorie plaveckých způsobů
praxe - bazén
test - rozhodčí plavání pro závody sokolské všestrannosti

Kontakt: Dana Absolonová, DiS. e-mail.: dabsolonova@sokol.eu
tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

Mgr. Martin Chlumský, DiS.
ředitel ÚŠ ČOS

Dana Absolonová, DiS.
metodička ÚŠ ČOS