

Program semináře T3

16.-17.2.2019

sobota

8.30	příjezd účastníků	
9.00 - 10.30	FYZICKÁ PŘÍPRAVA, MODERNÍ METODY VYHODNOCENÍ TRÉNINKU	/J.Štembera/
10.30 - 12.00	NÁCVIK NAVIGAČNÍCH TECHNIK	/M. Rýdlová/
12.00 - 13.00	oběd	
13.30 - 15.00	MODERNÍ TECHNOLOGIE V OB Go! Start Clock - startovací hodiny pro android SI-Droid Event - jednoduché vyčítání čipů do mobilních zařízení s androidem GPS analýza postupů závodníků QuickRoute – program pro jednoduché zobrazení GPS postupu jednoho závodníka na orientácké mapě 3DRerun - web aplikace pro podrobnější GPS analýzu více závodníků na orientácké mapě <i>Doporučení: notebook a další pomůcky k nácviku technologií</i>	/V. Lamač/
15.00 - 16.30	SPORTOVNÍ KOUČINK	/M. Nečas/
17.00 - 18.30	KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ PRO SPORTOVCE <i>Nutné sportovní oblečení, karimatka</i>	/P. Huk/
19.00 - 20.00	večeře	
20.00 - 21.00	TRÉNINK RŮZNÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ, PLÁNOVÁNÍ, EVIDENCE (Diskuse)	/M. Rýdlová/

Neděle

8.00 - 8.30	snídaně	
9.00 - 11.00	DOKUMENTY ČSOS (co a kde hledat) ZÁVODNÍ TRATĚ A JEJICH SPECIFIKA	/ D. Novotný/ /D. Novotný/
11.00 - 12.30	VYUŽITÍ OCADu V TRÉNINKU	/J. Pícek/
12.30 - 13.00	DISKUSE, ZADÁNÍ PRACÍ T3	
13.00	oběd, odjezd účastníků	