***P R O G R A  M***

**zimného odborného seminára**

**rozhodcov**

**3.liga a Talent**

**26. januára 2018 Nižná**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15,00 – 15,45 | Prezentácia účastníkov, ubytovanie | Staník, Roštár |
| 16,00 – 16,15 | Otvorenie seminára | Tomčík |
| 16,15 – 16,45 | Videotest | Migaľová, Ploštica |
| 16,50 – 18,00 | Chyby v teste + videoukážky | Migaľová |
| 18,00 – 18,45 | VEČERA |  |
| 18,50 – 20,30 | Práca v skupinách, rozobratie vlastných videí | KR |
| 20,30-22,00 | Osobné voľno |  |

**27. januára 2018**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8,00 – 09,00 | Aeróbna vytrvalosť | Fajčík |
| 9,15 – 10,00 | Raňajky |  |
| 10,00 –10,45 | Vystúpenie členov VV + vyhlásenie ankety |  |
| 11,00 -12,00 | Odborná prednáška k zmenám PF | Páchnik |
| 12,00– 13,00 | Obed |  |
| 13,00– 14,30 | Odborná prednáška k zmenám PF | Páchnik |
| 14,45 – 15,15 | Písomný test z PF | Migaľová, Ploštica |
| 15,30 – 16,30 | Chyby v teste Odborná prednáška | Migaľová |
| 16,45 – 17,30 | Projekt Talent | Roštár |
| 16,45 – 17,30 | Práca v skupinách, rozobratie vlastných videí | KR |
| 17,30 – 19,30 | Wellnes + regenerácia+ bazén |  |
| 19,30 – 20,30 | Večera |  |
| 20,30 – 22,00 | Osobné voľno |  |

# **28. januára 2018**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 07,00 – 07,45 | Výklus +dynamický strečing | Fajčík, |
| 08,00 – 08,45 | Odborná prednáška | Migaľová |
| 09,00 – 09,45 | Raňajky-odubytovanie |  |
| 10,00 – 11,00 | Vyhodnotenie jesennej časti | Migaľová |
| 11,35 – 12,30 | Ukončenie seminára, pokyny pre jarnú časť | Tomčík, Perašín |
| 12,30–13,30 | Obed |  |