



Zagreb, 15.siječanj 2013.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Trg Krešimira Ćosića 11
10000 Zagreb
- članovima TO ŽSG
- svim članicama

Okvirna satnica aktivnosti na kontrolnom okupljanju reprezentacije:

31.1.2013. - četvrtak

Dolazak	Do 17.00	
Slobodan trening	17.00-19.30	Zainteresirani za trening molimo da se najave unaprijed
Trenerski sastanak	19.30-20.00	Dogovor o načinu rada na okupljanju te dogovor oko jelovnika
Večera	20.00-21.00	Jelovnik po izboru organizatora

1.2.2013. - petak

7.00-8.30	Doručak	svi
9.00-12.30		I trening
9.00-9.10	Postrojavanje u vrstu	Kratki pozdrav glavne trenerice gđe. Magde Ilić te predsjednika TO,gosp. Maria Vukoja
9.10-9.30	Zajedničko zagrijavanje	Prikazuju vježbe gimnastičarke regije jug
9.30-10.00	OFP + istežanje	
10.00-12.00	Kontrolne vježbe koje se mogu napraviti u dva dijela uz dodatne strunjače i asistenciju i saskok se smije napraviti u „jamu“. (jun. i sen.)	Po pola sata na svakoj spravi. Seniorke 1. Preskok,ručē,geda,parter Seniorke 2. Greda,parter,preskok,ručē Juniorke 1. Ruče,geda,parter,preskok Juniorke 2. Parter,preskok,ručē,geda
10.00-11.00	Kadetkinje- koreografija	Baletna dvorana
11.00-11.30	Kadetkinje 1.	Trampolin
	Kadetkinje2.	Pritka nad jamom i/ili gurtne
11.30-12.00	Kadetkinje1.	Pritka nad jamom i/ili vratilo s gurtnama
	Kadetkinje2.	Trampolin
12.00-12.30	OFP,Istežanje	
12.30	kraj treninga	
13.00 – 14.00	Ručak	svi
14.00 – 17.00	Popodnevni odmor	svi
17.00 – 19.45		II trening
17.00-17.05	Vrsta	
17.05-17.25	Zajedničko zagrijavanje	Prikazuju vježbe gimnastičarke regije sjever
17.30-18.30	Kadetkinje1.	Preskok ,ručē
	Kadetkinje2.	Ručē,geda
	Seniorke +juniorke	Koreografija (baletna dvorana)
18.30-19.30	Kadetkinje1.	Greda, parter
	Kadetkinje2.	Parter,preskok
	Seniorke	Trampolin
	Juniorke	Pritka nad jamom i/ili
19.30-19.45	Istežanje	
20.00-21.00	večera	



2.2.2013. - subota

07.00-07.30	doručak	Kadetkinje
07.00-08.30	doručak	Juniorke, seniorke
08.00 – 11.00	I trening	kadetkinje
08.00-10.00	Kadetkinje	Test OFP i SFP
08.00-08.20	Zajedničko zagrijavanje	
08.30-11.00	Test	
09.30 – 13.00	I trening	juniorke, seniorke
09.30-10.00	Zajedničko zagrijavanje	
10.00-10.30	OTP, istežanje	
10.30-12.30	Pola sata na svakoj spravi (promjena sprava olimpijskim redosljedom)	Seniorke1.preskok Seniorke2.ruče Juniorke1.greda Juniorke2.parter
12.30 – 13.00	OFP, istežanje	
13.00 – 14.00	ručak	Kadetkinje
13.30 – 14.30	ručak	Juniorke, seniorke
14.30 – 16.00	popodnevni odmor	vježbačice
14.00 – 16.00	prezentacija novog FIG pravilnika promjene i smjer	Dunja Lederer – vrhovna sutkinja
16.00-18.00	PLIVANJE ?	TOPLICE ?
18.00 – 20.00	SASTANAK TO ŽSG	prošireni sastav
19.30-20.00	večera	svi

3.2.2013. - nedjelja

07.00-8.30	Doručak
09.00-12.00	Slobodan trening
12.00-13.00	Ručak
	Odlazak

Gimnastičarke koje su ozlijeđene ili pod terapijom radi bolesti odradit će treninge po individualnom planu i programu u dogovoru s glavnom trenericom .

Treneri su dužni dostaviti svu potrebnu medicinsku dokumentaciju.

Napomena:

- poimenične prijave kandidatkinja sa popisom trenera poslati u kancelariju HGS-a do 20.01.2013
- cijena smještaja (puni pansion) 260,60 kn u dvokrevetnoj sobi
- temeljem rezultata testiranja i odluke TO ŽSG izvršit će se refundacija dijela troškova nabolje plasiranim kandiadtkinjama

Glavna trenerica :
Magda Ilić

Predsjednik TO ŽSG
Mario Vukoja