# PROGRAM

# kongres a školenie sekcie IDO SZTŠ 28.-30. 1. 2022

podujatie v režíme **OP** a platným AG testom, nie starším ako 24 hodín

# PIATOK 28. 1. 2022

1. **16:30** Z**ahájenie**, základné informácie
2. **16:40 – 19:00 TEÓRIA**

**NOVÍ** rozhodcovia, sčítatelia, funkcionári:  **Súťažný poriadok,** *kritéria hodnotenia a* sčítavanie finále

# SOBOTA 29. 1. 2022

1. **9:00 – 10:30 zahájenie** školenia a kongresu pre **VŠETKÝCH**

**Úprava pravidiel od r.2022 (doma, v zahraničí, organizačné a iné zmeny v SZTŠ a v sekcii IDO, zmeny v legislatíve...)**

1. **10:45 – 11:45**  **Základná klasická pohybová príprava** - práca na podlahe s ukážkami a možnosťou vlastnej praxe (Lídia Pavlovič)
2. **12:00 – 12:30 Praktické rozbory** a **hodnotenie** domácich a zahraničných súťaží – všetky **3 departmenty IDO**

 ***12:30 - 14:00 OBED***

1. **14:00 – 15:15 Zdravoveda –** únava a poranenia dolných končatín, prevencia a prvá pomoc **(Ivo Slovák)**

1. **15:30 – 18:00 Kondičná príprava (Ján Kollár)**

 **Výživa -** vplyv stravovacích návykov nasprávanie a výkontanečníkov **(Ján Kollár)**

1. **18:15 – 19:15** Aktuálna situácia a**diskusné fórum v 3 departmentoch oddelene (Performing Arts/ Disco a stret show/ Hip Hop) 3 komunity = skupiny oddelene**

***19.15 večera***

1. **20:00 *večerné spoločné diskusné posedenie a rozbory***

# NEDEĽA 30. 1. 2022

1. **8:30 –10:00 Základy Slow dance, popis disciplíny a inštruktáž s lektorkami z Nórska (Julie Sophie a Stine)**
2. **10:00 –11:30 Záverečné testy;** vyhodnotenie
3. **12:00****Záver**školenia

***Nezabudnúť na prezúvky a cvičebný úbor, pozitívnu náladu, negatívny test! ☺***