

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

Lokalita	Domaša - Dobrá
Akcia	JKPO_LS_Domaša 3
Tréner	Peter Kincel, Martin Ježko
Termín	11.08.2021 / náhradný termín

	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1.	Filip Jančík	OPT
2.	Alexandra Jančáryová	OPT
3.	Simon Ježko	OPT
4.	Lukáš Tabačko	OPT
5.	Filip Miškuf	OPT
6.	Ella Vaľová	OPT

ROZVRH TRÉNINGOVÉHO DŇA

11.08.2021

09:00 - 11:00 – Rozcvička, príprava lodí.

11:00 - 13:00 – Preberanie teórie a pravidiel jachtingu názorne ukážky plus kreslenie. Tréning na vode v slabom vetre pozícia sedenia a pre cit kormidla a správania lode aj ukážka cúvania na lodi.

13:00 - 14:00 - Obed a odpočinok

14:00 - 18:00 -Rozoberanie štartovej procedúry vysvetľovanie vlajok ako sa stavia trať a čo sledovať pri štarte. Preberanie pravidiel pri bójkach, štarte a cieľi, sledovanie videí a záverečný test ohľadne pravidiel

18:00 - 19:00 - Vyhodnotenie tréningu a uloženie materiálu