

MOTOKROS ŠOLA PODMLADKA 2006

OREHOVA VAS

27. – 29. JUNIJ

Organizator: AMZS
Motokros šolo sofinancira FUNDACIJA ZA ŠPORT

Udeleženci: mladi vozniki (v spremstvu staršev) stari od 5-14 let

Obvezna oprema: motokros oprema in lastni motorji.

Prihod: 27.06.2006 dopoldan (do 8:30 ure)

Stroški udeležbe (plača se ob prihodu):

- za imetnike motokros licence: 5.000 SIT
- za ostale: 10.000 SIT

Rok za prijave (izpolniti je potrebno priloženo prijavnico): 24.06.2006

PROGRAM

27.06.

9:00 Začetek (predstavitve)
9:30 Kondicijski trening
10:45 Odmor
11:00 Vožnja na motorju
- testiranje kandidatov in razdelitev po skupina na osnovi doseženega znanja
- prikaz posameznih nastavitvev motorja in drže na motorju

13:00 – 14:30 odmor za kosilo

15:00-17:00, delo po skupinah
1. vaje za ravnotežje
2. vaja skokov in vaje za koordinacijo lege telesa v zraku

Odmor med vožnjo določa posamezni trener!

Po treningu je strečing.

Po večerji večerne aktivnosti (družabne igre, nogomet, taborni ogenj...)

28.06.

9:00 ogrevanje in osnovne kondicijske vaje:
10:00 – 12:00 vožnje na motorju
- vožnja ovinkov
- koordinacija delovanja telesa na lego motorja-zaviranje
- vožnja navzdol in pravilna lega na motorju.

13:00 – 14:30 Kosilo

15:00-17:00 vožnja na motorju:
- trening start, štartna procedura
- vožnja skozi ovinek, kombinacija zavojev

Po treningu strečing

19:00 piknik (po dogovoru z udeleženci)

29.06.

9:00 ogrevanje in osnovne kondicijske vaje:
10:00 – 12:00 vožnje na motorju
- osnovni elementi trial
- vaje za izboljšanje ravnotežja
- trening starta

13:00 – 14:30 Kosilo

15:00-16:00 vožnja po celi progi:
- vožnja za 65 ccm
- vožnja za 85 ccm

Po treningu strečing.

17:00 Zaključek tabora.

**PRIJAVA za MOTOKROS ŠOLO PODLADKA
OREHOVA VAS
27.-29. JUNIJ 2006**

Ime in priimek voznika: _____

Datum rojstva:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kraj rojstva: _____

Naslov (ulica, hišna št) _____

Pošta, kraj

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Telefon/GSM: _____

E-mail: _____

Ime in priimek starša (skrbnika):

Oče/mati/ skrbnik zgoraj omenjenega voznika izjavljam, da s podpisom sprejemam obveznosti in odgovornosti za njegovo/njeno varnost na treningih in tekmovanjih in se odpovedujeva pravici do uveljavljanja kakršnih koli materialnih zahtevkov do AMZS in organizatorja in izvajalcev šole podmladka.

Poslati na naslov:

- 1. AMZS, Dunajska 128, SI – 1000 Ljubljana**
ali
- 2. telefax: 01 53 05 410**
ali
- 3. e-pošta: sport@amzs.si**

ROK ZA PRIJAVO JE 24.06.2006

Podpis staršev/skrbnika: _____

Kraj in datum: _____