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

miesto: Hýbadlo - Slovenského národného povstania 251/33, Lipt.Hrádok

PIATOK 28. 1. 2022

- **16:30** Z**ahájenie**, základné informácie
- **16:40 – 19:00 TEÓRIA** Súťažný poriadok, *kritéria hodnotenia a* sčítavanie finále (prednášajúci **H.Švehlová)**
- **19:00 ROKOVANIE Výboru sekcie IDO**

SOBOTA 29. 1. 2022

- **9:00 – 10:30 Úprava pravidiel od r.2022** (doma, v zahraničí, organizačné a iné zmeny v SZTŠ a v sekcii IDO, zmeny v legislatíve...) (prednášajúci **H.Švehlová)**
- **10:45 – 11:45 Základná klasická pohybová príprava** - práca na podlahe s ukážkami a možnosťou vlastnej praxe (**Lídia Pavlovič**)

SČÍTATELIA

- **10:30-12:30 sčítací program,** test súťaž **(Ľubica Chlebová)**
- **12:00 – 12:30 Praktické rozbory** a **hodnotenie** domácich a zahraničných súťaží – všetky **3 departmenty IDO**

12:30 - 14:00 OBED

- **14:00 – 15:15 Zdravoveda –** únava a poranenia dolných končatín, prevencia a prvá pomoc **(prednášajúci Ivo Slovák)**
- **15:30 – 18:00 Kondičná príprava (prednášajúci Ján Kollár)**
  Výživa - vplyv stravovacích návykov na správanie a výkon tanečníkov **(prednášajúci Ján Kollár)**
- **18:15 – 21:30** Aktuálna situácia a **diskusné fórum v 3** departmentoch a komisiách oddelene (Performing Arts/ Disco a stret show/ Hip Hop) 3 skupiny oddelene

NEDEĽA 30. 1. 2022

- **8:30 –10:00 Základy Slow dance,** popis disciplíny a inštruktáž s lektorkami z Nórska
  (online Julie Sophie Wichmann a Stine Nedgard)
- **10:00 –11:30 Záverečné testy;** vyhodnotenie (zodp.**H.Švehlová)**
- **12:00 Záver** *kongresu a* školenia