

## MOTOKROS ŠOLA PODMLADKA 2011 PROGRAM

**Organizator:** AMZS  
Motokros šolo sofinancira FUNDACIJA ZA ŠPORT

**Trenerji:** Andrej Rus, Aleš Zajec, Roman Jelen

**Termin:**  
18.06.2011 – Semič  
25.06.2011 – Lemberg  
02.07.2011 – Orehova vas  
20.08.2011 – Šentvid pri Stični

### **Vsebina poletne šole**

Spoznavanje in nastavitve motorja, spoznavanje in uporaba in pomen zaščitne opreme, potek in pravila tekmovanja, pravila športnega vedenja na progi in ob njej, praktično izvajanje treninga vožnje – poudarek na tehniki,...

### **Program:**

7:30 – 8:00	zbor
8:00 – 10:00	teoretični del (oprema, pravila, nastavitve in spoznavanje motorja,..)
10:00 – 10:30	odmor
10:30 – 11:00	razdelitev po skupinah
11:00 – 13:00	praktično izvajanje treninga
13:00 – 15:00	kosilo – odmor
15:00 – 17:30	praktično izvajanje treninga
17:30 – 18:00	odmor
18:00 – 19:30	zaključek, analiza opravljenega treninga

### **Pomembno:**

Vsak udeleženec sam poskrbi za prehrano in napitke.

V primeru slabega vremena bo trening prestavljen na drugi termin.

Prijave poslati na [sport@amzs.si](mailto:sport@amzs.si) najkasneje 24 ur pred pričetkom posamezne šole.

Cena za enodnevni tečaj poletne šole motokrosa znaša za voznike z veljavno licenco 20 EUR in za voznike brez licence 25 EUR in se plača na dan šole.

Šentvid pri Stični 03.06.2011

Andrej Rus, Aleš Zajec in Roman Jelen