

ZÁPOLENÍ NA DÁLKU

soutěž pro žactvo, mládež i dospělé
pořádá Komise žactva a mládeže Metodické rady ČASPV

Co vám ZÁPOLENÍ NA DÁLKU přináší?

- porovnání výkonů dětí a mládeže v rámci ČASPV a dané věkové kategorie
- dva soutěžní termíny v jednom cvičebním roce – prověříte si vývoj kondice
- výběr libovolného dne a času v rámci čtrnáctidenních intervalů soutěže
- soutěžení na dálku v domácím prostředí vaší tělocvičny
- pět nenáročných a snadno realizovatelných soutěžních disciplín
- využití běžného náradí a náčiní bez nutnosti náročného tréninku
- zábavu, inspiraci, motivaci, navázání nových kontaktů, účastnický list pro každého, diplomy a věcné ceny pro vítěze jednotlivých kategorií

Jarní termín 21. 3. – 3. 4. 2022

- Nejpozději do 20. 3. 2022 **přihlaste svůj oddíl** prostřednictvím registračního formuláře, který zašlete mailem na mothejzikova@caspv.cz. Na základě registrace obdržíte unikátní odkaz na tabulku pro vyplnění výsledků, která bude vygenerovaná pouze pro váš oddíl
- Obratem obdržíte potvrzení o přijetí přihlášky, popis jednotlivých disciplín, odkaz na záznamový formulář a manuál k jeho vyplnění. Případné dotazy a připomínky řešte, prosím, ještě před zahájením soutěže.
- Během intervalu soutěžního termínu (od 21. 3. do 3. 4. 2022) si projděte a vyzkoušejte jednotlivé disciplíny, **absolvujte se svým oddílem soutěžní klání ve vaší tělocvičně** a podle pokynů v manuálu zaznamenejte dosažené výsledky do příslušného formuláře (nejpozději do 10. 04. 2022). Výsledky zaslané v jiném formuláři NEBUDOU HODNOCENY. Na mail mothejzikova@caspv.cz pošlete pouze avízo, že váš formulář máte již kompletně vyplněn.
- Komise Žc/MI si vyhrazuje právo následné kontroly extrémních výkonů.
- Do 15. 5. 2022 obdržíte mailem vyhodnocení. Výsledky zveřejníme na webu ČASPV.
- Účastnické listy vám budou zaslány elektronicky, sami si zde doplníte jména soutěžících a vytisknete. Diplomy a drobné ceny pro vítěze jednotlivých kategorií vám zašleme poštou.

Aktuální informace sledujte na www.caspv.cz v sekci Projekty.

ZÁPOLENÍ NA DÁLKU „KLASIK“

Věkové kategorie

- **Mladší žáci a žákyně I.** rok nar. 2013 a mladší
- **Mladší žáci a žákyně II.** rok nar. 2012 – 2011
- **Starší žáci a žákyně III.** rok nar. 2010 – 2009
- **Starší žáci a žákyně IV.** rok nar. 2008 – 2007
- **Dorostenci a dorostenky** rok nar. 2006 – 2004

Soutěžní disciplíny

- Člunkový běh 4 x 10 m
- Ručkování kolem lavičky
- Skok z místa
- Hod míčem ze sedu
- Přeskoky přes švihadlo

Podrobný popis i s obrázky vám zašleme po vaší registraci.

ZÁPOLENÍ NA DÁLKU „DUO“

Novinka – soutěž smíšených dvojic. Pokud je jeden z dvojice z mladší kategorie, soutěží dvojice za kategorii staršího z účastníků. „Postaršení“ je dovoleno pouze o jednu kategorii. Není dovoleno soutěžit dvojici stejného pohlaví, ale je možné si soutěžního partnera sehnat mimo ČASPV.

Věkové kategorie

- **Mladší žactvo I.** rok nar. 2013 a mladší
- **Mladší žactvo II.** rok nar. 2012 – 2011
- **Starší žactvo III.** rok nar. 2010 – 2009
- **Starší žactvo IV.** rok nar. 2008 – 2007
- **Dorost a dospělí** rok nar. 2006 a starší

Soutěžní disciplíny

- Hod a běh 4 x 5 m
- Trakař 2 x 2 x 5 m
- Navazovaný skok z místa
- Podvlékání tyče pod nohama
- Přeskoky přes švihadlo

Podrobný popis i s obrázky vám zašleme po vaší registraci.

Patronem Zápolení na dálku

je Honza Weber,

**footbagový profesionál a
několikanásobný mistr světa.**



Zápolení je otevřeno i pro zájemce bez předchozí registrace v ČASPV

Podmínky účasti:

**Paušální poplatek na oddíl (bez ohledu na počet účastníků a členství v ČASPV)
je 100,- Kč.**

**Účastnický poplatek za každou absolvovanou soutěž (klasik/duo)
uhraďte na číslo účtu 53437011/0100,
variabilní symbol 10030222.**

Těšíme se na co největší účast a skvělé výkony. Pošlete nám fotografie z vašeho zápolení.

Rádi je zveřejníme v aktualitách na webu ČASPV a na našem facebooku.

Spojte svoje síly a pojd'te s námi zápolit!