

ZÁPOLENÍ NA DÁLKU - soutěž pro žactvo, mládež i dospělé

Pořádá: Komise žactva a mládeže Metodické rady České asociace Sport pro všechny

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 měsíčního intervalu soutěže
- soutěžení na dálku v domácím prostředí vaší tělocvičny
- pět nenáročných a snadno realizovatelných soutěžních disciplín ve verzích KLASIK a DUA
- využití běžného náradí a náčiní bez nutnosti náročného tréninku
- zábavu, inspiraci, motivaci, navázání nových kontaktů, elektronicky zasláný účastnický list pro každého, diplomy a medaile pro vítěze jednotlivých kategorií



Jarní termín 25. 3. – 21. 4. 2024

- Nejpozději do 25. 3. 2024 **přihlaste svůj oddíl** na mothejzikova@caspv.cz, použijte registrační formulář a na základě registrace obdržíte **aktualizovanou verzi** programu na zaznamenávání výsledků a popis jednotlivých disciplín. Případné dotazy a připomínky řešte, prosím, ještě před zahájením soutěže.
- Během intervalu soutěžního termínu (od 25. 3. – 21. 4. 2024) si projděte a vyzkoušejte jednotlivé disciplíny, **absolvujte se svým oddílem soutěžní klání ve vaší tělocvičně** a podle pokynů v manuálu zaznamenejte dosažené výsledky **do aktualizované verze** příslušného programu. Výsledky zasláné v jiném programu či formuláři NEBUDOU HODNOCENY. Odesílejte pouze KOMPLETNÍ výsledky do **30. 4. 2024** dle pokynů v manuálu. **Dotazy zde:** predseda@rcbrnomesto.cz
- Komise Žc/MI si vyhrazuje právo následné kontroly extrémních výkonů.
- Do 19. 5. 2024 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 odměny pro vítěze jednotlivých kategorií vám zašleme přes Zásilkovnu.

Zápolení je otevřeno i pro zájemce bez předchozí registrace v ČASPV

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

ZÁPOLENÍ NA DÁLKU „KLASIK“

Věkové kategorie

- **Mladší žáci a žákyně I.** rok nar. 2015 a mladší
- **Mladší žáci a žákyně II.** rok nar. 2014 – 2013
- **Starší žáci a žákyně III.** rok nar. 2012 – 2011
- **Starší žáci a žákyně IV.** rok nar. 2010 – 2009
- **Dorostenci a dorostenky/dospělí** rok nar. 2008 – 2006/2005 a starší



Soutěžní disciplíny

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

**SPORTUJEME S MÍROU,
PŘIDEJ SE K NÁM!**

Podrobný popis i s obrázky vám zašleme po vaší registraci.

ZÁPOLENÍ NA DÁLKU „DUO“

Soutěž dvojic stejného i smíšeného pohlaví. Pokud patří jeden z dvojice do mladší kategorie, soutěží dvojice za kategorii staršího z účastníků. „Postaršení“ je dovoleno pouze o jednu kategorii.

Věkové kategorie

- **Mladší žáci a žákyně I.** rok nar. 2015 a mladší
- **Mladší žáci a žákyně II.** rok nar. 2014 – 2013
- **Starší žáci a žákyně III.** rok nar. 2012 – 2011
- **Starší žáci a žákyně IV.** rok nar. 2010 – 2009
- **Dorostenci a dorostenky/dospělí** rok nar. 2008 – 2006/2005 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



Popis disciplín i s obrázky vám zašleme mailem po vaší registraci, najdete je také v *Souborech ke stažení* zde: <https://www.caspv.cz/cz/projekty/zapoleni-na-dalku/>

Účastnický poplatek za přihlášený oddíl = 100,- Kč za každou vybranou variantu (KLASIK/DUO) bez ohledu na počet účastníků a členství v ČASPV uhradte na účet u KB č. 53437011/0100, VS = 10030324.

Spojte svoje síly a pojďte s námi zápolit - těšíme se na co největší účast a skvělé výkony!