

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 16. 10. – 12. 11. 2023

- Nejpozději do 16. 10. 2023 **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 16. 10. do 12. 11. 2023) 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 zaslané v jiném programu či formuláři NEBUDOU HODNOCENY. Odesílejte pouze KOMPLETNÍ výsledky do **19. 11. 2023** dle pokynů v manuálu. **Dotazy zde:** predseda@rcbnromesto.cz
- Komise Žc/MI si vyhrazuje právo následné kontroly extrémních výkonů.
- Do 4. 12. 2023 obdržíte mailem vyhodnocení. Výsledky zveřejníme na webu ČASPV.
- Účastnické listy vám budou zaslány elektronicky, sami si zde doplníte jména soutěžících a vytisknete. Diplomy a medaile pro vítěze jednotlivých kategorií vám zašleme poštou.

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. 2014 a mladší |
| • Mladší žáci a žákyně II. | rok nar. 2013 – 2012 |
| • Starší žáci a žákyně III. | rok nar. 2011 – 2010 |
| • Starší žáci a žákyně IV. | rok nar. 2009 – 2008 |
| • Dorostenci a dorostenky/dospělí | rok nar. 2007 – 2005/2004 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

Podrobný popis i s obrázky vám zašleme po vaší registraci.

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



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. 2014 a mladší |
| • Mladší žáci a žákyně II. | rok nar. 2013 – 2012 |
| • Starší žáci a žákyně III. | rok nar. 2011 – 2010 |
| • Starší žáci a žákyně IV. | rok nar. 2009 – 2008 |
| • Dorostenci a dorostenky/dospělí | rok nar. 2007 – 2005/2004 a starší |

Soutěžní disciplíny

- Hod' a běž 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 uhradíte na účet u KB č. 53437011/0100, VS = 10030623.

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

