



ZÁPOLENÍ NA DÁLKU 2025

soutěž pro žactvo, mládež i dospělé

Česká asociace Sport pro všechny

Pořádá

Komise žactva a mládeže Metodické rady České asociace Sport pro všechny (ČASPV)

Proč se zapojit?

- Porovnáte své výkony s ostatními ve stejné věkové kategorii.
- Dvě soutěžní kola v jednom roce vám umožní sledovat svůj vývoj a zlepšení kondice.
- Soutěžíte ve vlastní tělocvičně či na hřišti – kdykoliv v rámci soutěžního intervalu.
- Pět jednoduchých a zábavných disciplín ve verzi KLASIK i DUO.
- Vystačíte si s běžným sportovním nářadím, bez nutnosti náročného tréninku.
- Čeká vás radost z pohybu, inspirace, motivace i nové kontakty.
- Každý účastník obdrží účastnický list, vítězové kategorií diplomy a drobné odměny.

Termín podzimního kola 2025

13. 10. – 16. 11. 2025

Registrovat se můžete od 10. 10. až do 16. 11. 2025.

Výkony запиšte přímo do programu, uzávěrka je 25. 11. 2025.

Vyhodnocení obdržíte e-mailem, výsledky zveřejníme také na webu ČASPV.

Věkové kategorie

- Mladší žáci a žákyně I (2016 a mladší)
- Mladší žáci a žákyně II (2015–2014)
- Starší žáci a žákyně III (2013–2012)
- Starší žáci a žákyně IV (2011–2010)
- Dorostenci a dorostenky (2009–2007)
- Dospělí (2006 a starší)

Jak se přihlásit a odeslat výsledky

1. **Stáhněte program:**
 - Noví uživatelé: http://jalsoft.cz/download/Zapoleni_25p.exe → vytvoří složku *Zapoleni_25p*
 - Účastníci jarního kola (aktualizace): http://jalsoft.cz/download/Zapoleni_25.exe → nahradíte původní soubor *Zapoleni.exe*
2. **Program není třeba instalovat**, jen jej rozbalte (nejlépe na externí disk nebo flashku, **ne na plochu ani disk C**).
3. **Registrace probíhá přímo v programu.**
Po jejím odeslání i po odeslání výkonů vám přijde potvrzení e-mailem.
4. **Výsledky se automaticky zobrazí na webu:**
<https://rcbrnomesto.cz/zap>

Poznámky ke stahování (Windows 10 a 11)

- Při stahování se může zobrazit varování Windows.
Klikněte na **tři tečky** → „**Ponechat**“ – systém potvrdí, že je soubor digitálně podepsán.
- Soubor se uloží do složky *Stažené soubory (Downloads)*.
- Pokud se při spuštění programu zobrazí modré okno „Systém Windows ochránil Váš počítač“, klikněte na „**Další informace**“ → „**Přesto spustit**“.
(Při dalším spuštění se už zpráva neobjeví.)

Technické informace

- Aplikace je **digitálně podepsána** (Certum Code Signing – Microsoft Authenticode).
- Je plně funkční ve Windows 10 a 11.
- Nově se vyplňuje i **telefonní číslo a členství v ČASPV** – pro lepší komunikaci.

Kontakt a technická podpora

Dotazy k programu: Rudolf Jalovecký – vyvoj@jalsoft.cz, tel. 603 258 609

Aktuální informace: www.caspv.cz – sekce Projekty

POPIS DISCIPLÍN NAJDETE NÍŽE (strana 3 až 5)

Těšíme se na vás!

Zápolení je otevřeno i pro nečleny ČASPV. Přidejte se, vyzkoušejte disciplíny a zažijte radost z pohybu!

MĚNÍME SPORT NA RADOST Z POHYBU – PŘIDEJ SE K NÁM A POJĎ ZÁPOLIT!

Za organizační tým

Martina Mlýnková, Veronika Virtová
Komise žactva a mládeže MR ČASPV

Zápolení na dálku KLASIK - popis disciplín

1. Člunkový běh 4x10m

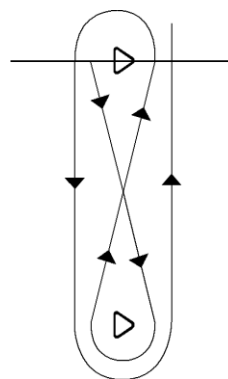


Příprava: startovní čára, dva kužely, vzdálenost od jejich středů je 10 m

Startovní pozice: vysoký start, závodník stojí vpravo od kužele, nohy za startovní čárou

Popis: na startovní povel závodník běží křížem ke 2. kuželu, který obíhá zleva (kužel po pravé straně), křížem k prvnímu kuželu, který obíhá zprava (kužel po levé straně), následně běží rovně (2. kužel po levé straně) a zpět opět rovně za startovní čárou, čas se měří v okamžiku proběhnutí

Hodnocení: měří se čas s přesností na desetiny vteřiny



2. Ručkování kolem lavičky

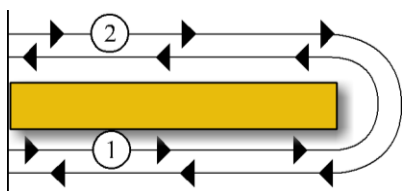


Příprava: lavička délky 360 cm, startovní čára je zarovnána s horním okrajem širší lavičky

Startovní pozice: závodník ve vzporu ležmo s chodidly na lavičce a rukama na zemi, chodidlo blíže startovní čáře je nejvýše 10 cm od okraje lavičky (doporučujeme nalepit na lavičku pásku), ruka blíže ke startovní čáře je umístěna přímo na ní, kolena se nedotýkají ani lavičky ani země, ale nohy mohou být pokrčeny

Popis: závodník obejde lavičku ve stejné pozici dokola tam a zpět dle schématu, v polovině cesty na startovním konci lavičky je nutné dotknout se rukou startovní čáry. Při průběžné i cílové pozici musí být chodidla za startovní čárou, která je na lavičce (20 cm), chodidla musí zůstat na lavičce.

Je povoleno držení lavičky další osobou/dalšími osobami, aby bylo zabráněno jejímu posunu (případně podložit lavičku tenkou neklouzavou podložkou)



Kategorie „mladší žactvo I“ ručkuje (obejde lavičku) pouze jedním směrem (2 délky lavičky, pouze tam), ostatní kategorie ručkují oběma směry tam i zpět dle schématu (4 délky lavičky)

Hodnocení: měří se čas s přesností na desetiny vteřiny

3. Skok do dálky z místa



Příprava: startovní čára, pásmo, je možno skákat na zemi či na jedné vrstvě žíněnek, není povoleno skákat na reutrové podlaze, nafukovací žíněnce či jiném, podobně pružném povrchu

Startovní pozice: závodník stojí za startovní čárou ve stoji úzce rozkročném

Popis soutěže: závodník provede co nejdelší skok ze startovní pozice s doskokem na obě nohy

Hodnocení: měří se délka skoku od startovní čáry k nejbližšímu místu dopadu (ideálně paty, v případě pádu vzad také ruka, hýždě, záda atd.), vzdálenost se měří v centimetrech

4. Hod míčem ze sedu

Příprava: volejbalový míč standardní velikosti (váha 260-280 g, obvod míče 650-670 mm)

Startovní pozice: sed roznožný pokrčmo, hýždě u zdi, míč v ruce (držení obouřuč ve vzpažení)

Popis soutěže: závodník hází míč před sebe obouřuč vrchem, je povolen předklon, chodidla celou dobu na podlaze, ne však posun hýždí, pomoc další osoby (např. držením nohou) není povolena

Hodnocení: měří se vzdálenost od zdi k místu dopadu míče, v centimetrech



5. Přeskoky přes švihadlo



Příprava: rovný hladký povrch, délka švihadla dle výšky závodníka (doporučená délka do podpaží)

Startovní pozice: stoj, závodník drží švihadlo za tělem

Popis soutěže: závodník skáče snožmo přes švihadlo po dobu 30 sekund, s meziskokem i bez meziskoku, v případě přerušení skoků musí závodník opět zaujmout startovní pozici a sčítáč pokračuje v počítání, zkažený skok se nezapočítává

Hodnocení: počítá se počet dokončených přeskoků v rámci časového limitu 30 sekund

Zápolení na dálku DUO - popis disciplín

Technické pokyny: Soutěží dvojice dle věkových kategorií uvedených v propozicích soutěže, dvojice mohou být smíšené i stejného pohlaví.

1. Navazovaný skok z místa

Příprava: rovný hladký povrch, startovní čára

Startovní pozice: závodník „A“ je připraven za startovní čárou



Popis soutěže: závodník „A“ provede skok z místa odrazem snožmo od startovní čáry, na místě dopadu nejbližšímu startovní čáře se postaví závodník „B“ do startovní pozice a provede také skok z místa odrazem snožmo

Hodnocení: měří se délka skoku od startovní čáry (start závodníka „A“) k místu nejbližšího dopadu závodníka „B“ ke startovní čáře (ideálně paty, v případě pádu vzad také ruka, hýždě, záda atd.), vzdálenost se měří v centimetrech



2. Podvlékání tyče pod nohama

Příprava: rovný hladký povrch, pomůckou je tyč alespoň 1 m dlouhá (např. dřevěná tyč, florbalová hokejka atd.)

Startovní pozice: závodníci stojí proti sobě cca 80 cm, tyč je na zemi mezi závodníky

Popis soutěže: závodník „A“ provede dřep, uchopí vodorovně tyč oběma rukama v šíři více než je šíře pánve, provede kolébku vzad, v kolébce podvlékne tyč pod kolena, provede vztýk, přendá překročením vzad tyč před tělo a tyč předá závodníku „B“, závodník „B“ pak provede stejný cvik; každý ze závodníků provede stejný cvik 3 krát, konec je ve chvíli, kdy závodník „B“ po posledním opakování položí tyč na zem mezi oba závodníky (nemusí naposledy již do stoje)

Hodnocení: počítá se čas v sekundách se zaokrouhlením na 1 desetinné místo

3. Skoky přes švihadlo DUO



Příprava: rovný hladký povrch, švihadlo dostatečné délky

Startovní pozice: závodníci stojí vedle sebe, každý drží jeden konec švihadla vždy vnější rukou, vnitřními rukama se mohou držet (není povinné)

Popis soutěže: závodníci skáčou snožmo přes švihadlo po dobu 30 sekund, s meziskokem nebo bez meziskoku, v případě přerušení skoků musí závodníci opět zaujmout startovní pozici a sčítač pokračuje v počítání, zkažený skok se nezapočítává

Hodnocení: počítá se počet dokončených přeskoků v rámci časového limitu 30 vteřin

4. Hod' a běž

Příprava: rovný hladký povrch, 2 mety ve vzdálenosti 5 metrů, volejbalový míč standardní velikosti

Startovní pozice: závodníci stojí proti sobě vedle své mety za startovní čarou, závodník A drží míč

Popis soutěže: závodník „A“ hodí libovolným způsobem míč závodníkovi „B“ a hned vybíhá, oběhne závodníka „B“ (a/nebo jeho metu) a vrátí se ke své metě, závodník „B“ pak opět hází libovolným způsobem míč závodníkovi „A“, hned vybíhá, oběhne závodníka „A“ a vrátí se ke své metě, každý závodník obíhá svého spoluhráče 5 krát; v případě, že míč spadne na zem, závodník jej chytí a musí se vrátit ke své metě, házet může pouze ze startovní pozice

Hodnocení: počítá se čas v sekundách se zaokrouhlením na 1 desetinné místo, soutěž končí v okamžiku, kdy závodník „B“ proběhne popáté kolem své mety (= překročí svou startovní čáru, míč je v rukou závodníka „A“)

5. Trakaře

Příprava: rovný hladký povrch, 2 mety ve vzdálenosti 5 metrů

Startovní pozice: oba závodníci jsou u první mety, pozice trakaře (závodník „A“ ve vzporu ležmo, závodník „B“ stojí za ním, drží závodníka „A“ za nohy (pozice libovolná mezi kotníky a kolena), ruce závodníka A jsou za startovní čarou

Popis soutěže: závodníci „v trakaři“ obejdou druhou metu a vrátí se k první metě, za ní dojde k výměně a stejnou trasu projdou oba závodníci v opačných pozicích

Hodnocení: soutěž končí v okamžiku, kdy celý trakař (oba závodníci) podruhé projde kolem první mety všemi částmi těla, počítá se čas v sekundách se zaokrouhlením na 1 desetinné místo

