

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 – prověřte 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 DUO
- 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



Podzimní termín 14. 10. – 17. 11. 2024

- Stáhněte si aktualizovanou verzi programu na zaznamenávání výsledků zde <http://jalsoft.cz/download/Zapoleni2024.zip>. Zároveň vám posíláme „Manuál“ k tomuto programu – registrujete se přímo v něm nejpozději do 17. 11. 2024.
- S případnými dotazy se obraťte na pana Rudolfa Jaloveckého, vyvoj@jalsoft.cz, 603 258 609.
- Během intervalu soutěžního termínu (od 14. 10. – 17. 11. 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 programu. Výsledky zasláné v jiném programu či formuláři NEBUDOU HODNOCENY. Uzávěrka je **30. 11. 2024**.
- Komise Žc/MI si vyhrazuje právo následné kontroly extrémních výkonů.
- Do 15. 12. 2024 obdržíte mailem vyhodnocení. Výsledky zveřejníme na webu ČASPv.
- Účastnické listy vám budou zaslány elektronicky, sami si do nich 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 rok nar. 2008 – 2006
- Dospělí rok nar. 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

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. 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 rok nar. 2008 – 2006
- Dospělí rok nar. 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 najdete 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 = 10030624.

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

