

VELIKONOČNÍ VÍCEBOJE PŘÍPRAVEK

O velikonočních prázdninách nebudou žádné tréninky. Aby nám to ale nebylo líto, naplánovali jsme na první den prázdnin – **čtvrtek 2. 4. 2026** – Velikonoční víceboje. **Soutěžit se bude kdykoliv v čase 15:00 – 16:30.**

Závody budou probíhat v disciplínách dětské atletiky. Pro skupiny závodní přípravy je velmi žádoucí si vše přijít vyzkoušet v závodní atmosféře, část disciplín bude i letos zařazená do KP družstev.

A pozor, aby to byla správná velikonoční legrace, nebudou na to děti samy :-) - bude se závodit **ve dvojicích dítě+rodič**. Nezáleží na tom, jestli to bude mamka nebo taťka. Výkony obou účastníků se pak sečtou a tím zjistíme pořadí v každé z disciplín. Pokud máte v oddíle více dětí a závodit chce jen jeden rodič, může tento rodič závodit pouze 1x, ale výkony se mu započtou pro všechny jeho děti (výjimku tvoří štafeta, tu je nutno běžet s každým dítětem zvlášť).

Závodit se bude formou sportovního odpoledne a stanovišť. Po příchodu na stadion a rozcvičení (samostatném) se přijdete odprezentovat a zároveň obdržíte soutěžní kartičku. **Poté si obejdete všechna stanoviště v libovolném pořadí.** Jakmile budete mít vše splněno, stavíte se opět do kanceláře zapsat všechny výkony a pro sladkou odměnu. :-) Kartička zůstává všem na památku.

Po ukončení závodů obdrží medaile 3 nejlepší rodinné dvojice. Kategorie budou vyhodnoceny na body, nezáleží na pohlaví a u dětí ani na věku, i maminky mohou porazit tatínky nebo mladší může porazit staršího. :-)

Pro usnadnění organizace se prosím předem přihlaste přes formulář [zde](#)

Přihlášky bude možné zasílat nejpozději do středy 1. 4. 2025 do 20:00, abychom si stihli připravit vše potřebné. Účastníkům bez předchozího přihlášení nemůžeme bohužel zaručit ani závodní kartičku, ani odměnu. Děkujeme za pochopení.

Závody jsou určené pouze pro členy SK Přerov a jejich rodiče!

DISCIPLÍNY:

1. VRHAČSKÉ DISCIPLÍNY

1a – hod vejcem autově vpřed (hod medicinbalem autově vpřed, váha podle kategorie, 3 pokusy)

1b – hod vejcem z podřepu vzad (hod medicinbalem autově vpřed, váha podle kategorie, 3 pokusy)

1c – hod do králíčkova košíku (hod tenisákem na přesnost, 5 odhodů každou rukou)

2. SKOKANSKÉ DISCIPLÍNY

2a – žabí skok (skok z místa snožmo, 3 pokusy)

2b – slepičí poskoky (přes frekvenční žebříček po jedné noze, střídavě levá-levá-pravá-pravá-levá-levá... skáče se na čas, 1 pokus)

3. BĚŽECKÉ DISCIPLÍNY

3a – zaječí dráha (krátká obratnostní dráha, 1 pokus)

3b – kuřecí úprk (frekvenční běh přes prkýnka z překážek, 1 pokus)

3c – běh s pomlázkou (krátký štafetový běh, 1 pokus)

V případě dalších dotazů se obraťte na trenérku Martinu Koutňákovou (martina.koutnakova@seznam.cz).

Těšíme se na hojnou účast! :-)