 **Atletický klub Emila Zátopka Kopřivnice, z.s.**

**Základní informace pro děti a mládež**

****



**1. O klubu**

Atletický klub Emila Zátopka Kopřivnice je klubem sdružujícím aktivní dospělé běžce, mládež a příznivce atletiky. Ještě pod názvem Lašský běžecký klub Kopřivnice vznikl v lednu roku 2010 a od září téhož roku se začal věnovat mládeži. V září 2012 se Lašský běžecký klub spojil s Maraton klubem Kopřivnice a v současnosti nese název právě Atletický klub Emila Zátopka Kopřivnice.

**2. Děti a mládež**

Atletický klub Emila Zátopka Kopřivnice se naplno věnuje aktivitám pro děti a mládež, a to v následujícím členění:

**Atletika pro děti** je určena dětem od 4 do 11 let. Důraz v tomto věku klademe na všestrannost. Děti se formou hry učím základním atletickým dovednostem, ale zároveň i základům gymnastiky a míčových her. Tato kategorie je pro nás moc důležitá. Právě v tomto věku se totiž formuje vztah dětí ke sportu. I když ze všech nebudou špičkoví atleti, určitě se v budoucnu budou umět postavit k řadě sportovních výzev čelem. Od 8 let se u dětí předpokládá účast v soutěžích družstev.

**Sportovní středisko** je určeno mládeži ve věku od 12 do 15 let. Základy jednotlivých atletických dovedností se v tomto věku prohlubují, stále pro nás ale zůstává prioritou jak atletická, tak obecná všestrannost. Většina dětí v tomto věku tak umí běhat přes překážky, skákat do dálky, házet oštěpem, vrhat koulí, ale zároveň se baví spoustou různých her či jiných aktivit, které pro mě připravujeme na trénincích i soustředěních. U dětí se předpokládá účast v soutěžích jednotlivců i družstev.

**Sportovní centrum mládeže** je určeno mládeži ve věku od 16 do 19 let. Teprve v tomto věku se mládež začíná specializovat na jednotlivé disciplíny a věnovat se jim důsledněji. Teprve teď se začíná opravdu makat. Ani v tomto věku ale trénink zatím stále nemá parametry dospělých atletů. U mládeže se předpokládá účast v soutěžích.

**Atletika pro radost** je určena dětem od 6 do 15 let, které nemají ambice stát se závodníky, ale pohyb je baví a naplňuje je. Učí se základním atletickým dovednostem, ale věnují se také gymnastice a míčovým hrám. Účast v soutěžích se nepředpokládá, ale soutěžit lze.

**3. Trénink**

Ve školním roce 2019/20 budou (jsou) tréninky organizovány v devíti tréninkových skupinách. Tréninky probíhají v tělocvičnách a na hřišti ZŠ M. Horákové, v tělocvičnách a na hřišti ZŠ Alšova, případně v hale ZŠ Emila Zátopka a na hřišti této školy.

**SPS1** (pouze závodníci r. 2006 a starší): po 15.15 – 17.00 hod. ZŠ Alšova nebo hala ZŠ Emila Zátopka Kopřivnice, út 16.30 – 18.00 hod. ZŠ Alšova, čt 17.00 – 18.30 hod. ZŠ Alšova. Trenéři: Pavlína Kvasničková, tel. 777 657 673, Dana Holubová, tel. 605 942 742, Jiří Salamon, tel. 608 869 239.

**SPS2** (pouze závodníci r. 2007 – 2008): po 15.15 – 17.00 hod. ZŠ Alšova nebo hala ZŠ Emila Zátopka Kopřivnice, út 15.30 – 17.00 hod. ZŠ Alšova, čt 15.30 – 17.00 hod. ZŠ Alšova. Trenéři: Pavlína Kvasničková, tel. 777 657 673, Dana Holubová, tel. 605 942 742, Jiří Salamon, tel. 608 869 239, Petra Kapounová, tel. 605 809 781

**SPS3** (závodníci i nezávodníci r. 2008 a starší): po a čt 17.00 – 18.30 hod. ZŠ M. Horákové. Trenérka: Lenka Bartoňová, tel. 607 545 274.

**Starší přípravka** (pouze závodníci r. 2009 - 2010): po 17.00 – 18.30 hod. ZŠ Alšova, čt 15.30 – 17.00 hod. ZŠ Alšova. Trenérky: Pavlína Kvasničková, tel. 777 657 673, Viktorie Hanzelková, 774 974 265.

**Mladší přípravka** (pouze závodníci r. 2011-12): út a čt 15.30 – 17.00 ZŠ M. Horákové. Trenérky: Miroslava Udvarosová, tel. 731 636 589, Michaela Štefková, tel. 777 568 044

**Přípravka** (děti r. 2009 a mladší): po a čt 17 – 18.30 hod. ZŠ M. Horákové. Trenérky: Ivana Kladivová, tel. 605 810 527, Monika Maternová, tel. )

**Atletická školka** (děti r. 2013): út 17 – 18.30 hod., čt 15.30 – 17 hod. ZŠ M. Horákové. Trenérky: Klára Rašková, tel. 608 900 968, Veronika Hajdušková, tel. 606 912 776

**Atletická školka** (děti r. 2014): út 17.15 – 18.15 hod. ZŠ M. Horákové. Trenérky: Ivana Bačová, tel. 723 698 108, Petra Kapounová, tel. 605 809 781, Miroslava Chvistková, tel. 608 422 447, Monika Maternová, tel. 720 688 565.

**Atletická školka** (děti r. 2014 - 2015): út 16 – 17.00 hod. ZŠ M. Horákové. Trenérky: Ivana Bačová, tel. 723 698 108, Petra Kapounová, tel. 605 809 781, Miroslava Chvistková, tel. 608 422 447, Monika Maternová, tel. 602 158 815.

Na škole M. Horákové a ZŠ Alšova jsou k dispozici dvě tělocvičny. Pokud v jednom čase trénují dvě skupiny, je na rozhodnutí trenérů, ve které tělocvičně, která skupina trénuje. Venku se trénuje září - říjen a duben – červen (pokud neprší), v tělocvičnách listopad – březen.

**4. Přihlášky**

Přihlásit dítě do Atletiky pro děti je možné v průběhu celého školního roku, a to ve výše uvedených tréninkových hodinách. Přihlášky jsou k dispozici buď přímo u trenérů během tréninků nebo na webových stránkách Atletického klubu Emila Zátopka Kopřivnice, z. s. www.atletikakoprivnice.cz.

**5. Soutěže**

Děti a mládež sdružené v Atletice pro děti, Sportovním středisku mládeže a Sportovním centru mládeže se kromě tréninků účastní i soutěží. O jejich konání vždy s předstihem informujeme e-mailem a na webových stránkách klubu [www.atletikakoprivnice.cz](http://www.atletikakoprivnice.cz).

Pro děti do 8 let jsou to z velké většiny silniční závody jednotlivců, které jsou kluby pořádány v rámci hlavních závodů pro dospělé. Účast v nich je na zvážení rodičů i dětí. Děti od 8 do 11 let se účastní soutěží družstev přípravek organizovaných pod hlavičkou Českého atletického svazu (celkem 7 soutěží na dráze nebo v terénu v jednom kalendářním roce) a podle uvážení pak soutěží jednotlivců organizovaných kluby. Účast v soutěžích je předpokladem pro zařazení do tréninkových skupin starší a mladší přípravky.

Děti od 12 do 15 let se účastní soutěží družstev (celkem 4 – 6 soutěží na dráze v jednom kalendářním roce) a jednotlivců organizovaných pod hlavičkou Českého atletického svazu, a podle uvážení pak soutěží jednotlivců organizovaných kluby. Účast v soutěžích je předpokladem pro zařazení do tréninkových skupin SPS1 a SPS2.

Mládež ve Sportovním centru mládeže se účastní soutěží organizovaných pod hlavičkou Českého atletického svazu nebo kluby s ohledem na prioritní disciplíny. Účast v soutěžích je předpokladem pro zařazení do tréninkové skupiny SPS1.

Několik soutěží pro děti a mládež Atletický klub Emila Zátopka Kopřivnice také pořádá či se na pořadatelství podílí. Mezi tyto akce patří Mořkovský zajíc, Běh dětí Národním sadem, Běh dětí Kopřivnicí a Mikulášský běh. Po dokončení rekonstrukce atletického stadionu by se mezi pořádané akce měly zařadit i závody na dráze.

**6. Příspěvky**

Klubové příspěvky pro školní rok 2019/20 činí pro děti v Atletické školce r. 2014 a 2015 **1 000,- Kč/pololetí**, pro děti v ostatních tréninkových skupinách **1 200,- Kč/pololetí**, a to bez na ohledu na to, kolikrát týdně chodí trénovat. U sourozenců platí příspěvek v plné výši jen jedno z dětí, druhé pak platí polovinu. V plné výši se platí vždy vyšší z obou částek. V případě tří dětí se sleva týká dvou dětí. Platby posílejte na **klubový účet č. 237 276 021/2010**, jako VS uveďte rodné číslo dítěte, v poznámce uveďte jméno dítěte. Pokud budete posílat platbu na tentýž účet poštovní poukázkou, uveďte tuto adresu příjemce: Jiří Harašta, AK EZ Kopřivnice, ul. Kpt. Nálepky 1073, 742 21 Kopřivnice. Částka za I. pololetí je splatná do konce měsíce září 2019, částka za II. pololetí do konce měsíce února 2020.

**7. Jak se přihlásit**

Odevzdejte buď na náboru nebo prvním tréninku vyplněnou přihlášku, GDPR a během září pak i lékařskou prohlídku. Prosím věnujte pozornost vyplnění kontaktního e-mailu, budeme jej používat ke komunikaci s Vámi. První dva tréninky jsou nezávazné. Teprve po nich se můžete rozhodnout, zda se dítě stane či nestane členem klubu. Pokud ne, přihlášku i vše ostatní skartujeme a vy nic neplatíte. Pokud ano, podrobně si prosím přečtěte všechny informace týkající se náplně tréninků, rozdělení do tréninkových skupin, soutěží a příspěvků. V případě, že přijdete na nábor, do týdne Vám e-mailem dáme vědět, do které skupiny jsme dítě zařadili.

**8. Kontakty**

Web: [www.atletikakoprivnice.cz](http://www.atletikakoprivnice.cz).

E-mail: [atletika.koprivnice@koprivnice.cz](mailto:atletika.koprivnice@koprivnice.cz).

Tel: 603 873 264 nebo 604 228 080.

Facebook: www. facebook.com/AKEZKoprivnice/.