

## ATLETICKÝ ODDÍL

nabízí ve školním roce 2025/2026 možnost navštěvovat:

### ➤ ATLETICKÁ MINIPŘÍPRAVKA

- určeno pro děti ve věku cca od 4 let do 6 let
  - rozvoj pohybových dovedností převážně formou her, postupný nácvik základních atletických disciplín a běžecké abecedy atd., možnost účasti na soutěžích určených pro nejmenší děti
  - tréninky 1 x týdně 60 min (čtvrtek 16:00 - 17:00 h) na víceúčelovém hřišti nebo v tělocvičně v Dlouhé Třebové
- Trenér: Jana Razýmová  
Zahájení tréninků: 18. 9. 2025 od 16:00 h v tělocvičně v Dlouhé Třebové  
Cena celkem: 600,- Kč/rok (členský příspěvek 400,- Kč + 200,- Kč příspěvek na činnost oddílu) nebo 1.200,- Kč (bez členství)

### ➤ ATLETIKA - DĚTI A MLÁDEŽ (A)

- určeno pro děti a mládež od 7 let
- postupné zvládnutí jednotlivých atletických disciplín určených pro danou věkovou kategorii, příprava na závody, registrace u ČAS, povinná účast na registrovaných atletických závodech (min. 6 závodů/rok) a pravidelná docházka na tréninky (min. 80 % - bude zohledněno případné zranění nebo delší nemoc), možnost účasti na atletickém soustředění, zdarma zapůjčení atletického vybavení, možnost zdarma docházet na kompenzační cvičení pro děti a mládež (pondělí)
- tréninky 2 - 4 týdně (úterý a čtvrtek 90 - 120 min, dále dle domluvy) - dle věkové kategorie a výkonnosti
- kategorie mladšího žactva a starší kategorie (nyní od roč. nar. 2013) trénují v úterý a ve čtvrtek na atletickém stadionu v Ústí nad Orlicí od 17:00 do 19:00 h, v zimním období pak dle domluvy v tělocvičně v Dlouhé Třebové (v úterý od 16:30 do 18:00 h a ve čtvrtek od 17:00 do 18:00 h)
- kategorie přípravek (nyní do ročníku nar. 2014) má úterní tréninky na stadionu v Ústí nad Orlicí od 17:00 do 18:30 h (v zimním období od 16:30 - 18:00 v tělocvičně v Dlouhé Třebové), čtvrteční tréninky jsou vždy v Dlouhé Třebové na víceúčelovém hřišti (resp. v zimě v tělocvičně) od 17:00 do 18:00 h

Trenéři: Lukáš Razým, Jan Razým, Jana Razýmová

Zahájení tréninků všech kategorií: 16. 9. 2025 od 17:00 h na stadionu v Ústí nad Orlicí

Cena celkem: 1.200,- Kč/rok (členský příspěvek 400,- Kč + 800,- Kč příspěvek na činnost oddílu) nebo 2.400,- Kč (bez nutnosti členství v TJ)

### ➤ ATLETIKA - DĚTI A MLÁDEŽ (B)

- určeno pro děti a mládež od 7 let
- trénink zaměřen na zlepšení fyzické kondice a pohybové koordinace, seznámení a postupné zvládnutí základních atletických disciplín (běh, skok, hod), možnost účasti na závodech (kromě závodů registrovaných u ČAS)
- tréninky 1 x týdně v úterý od 17:00 do 18:00 h na stadionu v Ústí nad Orlicí, v zimním období pak v úterý od 16:30 do 17:30 h v tělocvičně v Dlouhé Třebové

Trenéři: Lukáš Razým, Jan Razým, Jana Razýmová

Zahájení tréninků: 16. 9. 2025 od 17:00 h na stadionu v Ústí nad Orlicí

Cena celkem: 1.000,- Kč/rok (členský příspěvek 400,- Kč + 600,- Kč příspěvek na činnost oddílu) nebo 2.000,- Kč (bez nutnosti členství v TJ)

### ➤ KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ

- určeno pro děti a mládež ve věku od 10 let
- cvičení jako prevence proti vadnému držení těla, kompenzační cvičení při velkém nebo jednostranném zatížení těla (zaměřeno především na posílení středu těla, správné dýchání, uvolnění fascií, pohyblivosti kloubů apod.) za využití pomůcek (míčky, válec, overball, thera-band, bosu...)
- pro toto cvičení je z důvodu jeho povahy omezena kapacita skupiny na max. počet 10 účastníků, cvičení 1 x týdně 50 min v pondělí od 17:10 do 18:00 h v tělocvičně v Dlouhé Třebové (min. 3 cvičení /měsíc)

Trenér: Jana Razýmová

Zahájení tréninků: 15. 9. 2025 od 17:10 h v tělocvičně v Dlouhé Třebové

Cena celkem: 600,- Kč/rok (členský příspěvek 400,- Kč + 200,- Kč příspěvek na činnost oddílu) nebo 1.200,- Kč (bez členství)

Nově přihlášené děti platí na období 9 - 12/2025 polovinu z ceny, dále se hradí od 1/2026 plná cena na celý kalendářní rok 2026

Bližší informace a přihlášky si vyžádejte e-mailem na adrese atletického oddílu [atletika.dlouhatrebova@seznam.cz](mailto:atletika.dlouhatrebova@seznam.cz), dále jsou k dispozici na webových stránkách [www.atletikadlouhatrebova.webnode.cz](http://www.atletikadlouhatrebova.webnode.cz).