

S R A Z 07 / 20

spastický reprezentační atletický zpravodaj

Vydává Realizační tým atletiky Spastic Handicap **30. června 2020**

TERMÍNOVÁ LISTINA 2020

13.-19.	Červenec Atletické soustředění	Bílina	výběr repre
8.	Srpen VC Pardubice	Pardubice	repre kádry + TJ /SK
10.-16.	Atletické soustředění	Bílina	výběr repre
20.-23	Czech Open 2020	Olomouc	repre kádry + TJ /SK
25.8.-6.9.	Paralympic Games	Tokio JAP	Přeloženo na r. 2021
	Září		
13.	Podzimní atletika Spastiků	Bílina	repre kádry + TJ /SK
20.ne	Pardubice bez bariér open	Pardubice	repre kádry + TJ /SK
20. ne	Mezinárodní mítink pro handicapované	Freital GER	repre kádry + TJ /SK
26.so	Národní závody v para atletice	Stříbro	TJ/SK
	Prosinec		
7.-17.	IWAS Games 2020	Thajsko	repre kádry

Červeně jsou označeny závody, na nichž se dají plnit limity pro letní paralympiádu v Tokiu konanou v roce 2021 a pro evropský šampionát 2021.

Mistrovství České republiky SH v atletice

Bílina, neděle 14. června 2020

Zimní přípravu pochopitelně přerušila či určitě omezila známá zdravotní problematika s číslem 19. A těm, kteří mi nevěří že je Bílina ve srážkovém stínu, udělal ten co řídí počasí radost a dost nám přšlo od začátku soutěže skoro až do konce. Obě záležitosti měly samozřejmě nepříznivý vliv na kvalitu výkonů. Některé výsledky přesto stojí za pozornost. Zkratku **SB** pro nejlepší letošní výkon uvádíme jen u těch závodníků, kteří závodili začátkem roku v zahraničí.

MUŽI CHODÍČÍ – 100m (w +1,4): 3. Berdis Matěj 98 35 HA 17,95 899b. – **koule F35/37/38/63:** 1. Vrátil Petr 83 38 NL 11,76 5kg **SB** 751b. – 2. Pallag Michal 89 37 NL 11,37 5kg **SB** 710b. – 3. Adamčík Martin 00 63 HA 8,79 6kg **SB** 586b. – 6. Berdis Matěj 98 35 HA 6,50 4kg **PB** 391b. – **disk 1kg F35/37:** 1. Pallag Michal 89 37 NL 34,80 622b. – 2. Vimmer Michal 00 37 HA 33,04 590b. – 3. Kohout Jiří 86 37 SP 30,10 **SB** 538b. – 4. Berdis Matěj 98 35 HA 18,81 **PB** 347b. – **disk 1,5kg F38/63:** 1. Adamčík Martin 00 63 HA

28,65 **SB** 611b. – 2. Vrátíl Petr 83 38 NL 29,02 548b. – **oštěp F35/37/38**: 1. Vrátíl Petr 83 38 NL 39,28 0,8kg 719b. – 2. Vimmer Michal 00 37 HA 32,65 0,6 **PB** 604b. – 3. Kohout Jiří 86 37 SP 27,94 **SB** 0,6kg 517b. – 6. Berdis Matěj 98 35 HA 10,70 0,6kg 190b.

Dva osobáčky si překonal Matýsek a také Vimřík dal jedno **PB**, a to v oštěpu. Jen kousek za svými maximy zaostal při obou startech Martin „Adam“ Adamčík.

MUŽI VOZÍK – koule 3kg F33: 1. Šrámek Ferdinand 95 33 NL 6,00 524b. – 2. Šoun Bohumil 91 33 NL 5,31 464b. – **koule 4kg F34**: 1. Dvořák Martin 94 34 NL 7,85 667b. – 2. Douda Marek 98 34 NL 6,51 553b. – **disk 1kg F33**: 1. Šrámek Ferdinand 95 33 NL 12,61 451b. – 3. Šoun Bohumil 91 33 NL 7,86 281b. – **disk 1kg F34**: 1. Dvořák Martin 94 34 NL 22,52 **SB** 585b. – 2. Douda Marek 98 34 NL 21,79 **SB** 566b. – **oštěp 0,6kg F33**: 1. Šrámek Ferdinand 95 33 NL 10,26 471b. – 2. Šoun Bohumil 91 33 NL 8,72 401b. – **oštěp 0,6kg F34**: 1. Dvořák Martin 94 34 NL 16,18 447b. – 2. Douda Marek 98 34 NL 13,90 **SB** 384b.

Ferda navázal na svoje loňské kvalitní výkony v kouli, počtvrté v životě začíná zápis šestkou. Márovi šel nejlépe disk, Marťasovi pak oštěp.

ŽENY CHODÍČÍ – koule F37/38/44: 1. Šimonová Martina 88 44 NL 9,11 4kg **SB** 823b. – 2. Datinská Eva 86 37 NL 9,87 3kg 697b. – 3. Tichá Karolína 03 37 BR 5,99 3kg **SB** 423b. – **disk 1kg F37/44**: 1. Datinská Eva 86 37 NL 25,70 702b. – 2. Šimonová Martina 88 44 NL 26,84 **SB** 653b. – 3. Tichá Karolína 03 37 BR 11,53 **SB** 315b. – **oštěp 0,6kg F37/38/44**: 1. Šimonová Martina 88 44 NL 24,76 **SB** 574b.

Pouze jeden centimetr chyběl Káje k tomu, aby se podruhé v životě dostala za šest metrů. Martina zůstala jen osm centimetrů za osobním maximem ve své jediné olympijské disciplíně pro Tokio, v disku.

ATLETICKÉ SOUSTŘEDĚNÍ REPREZENTANTŮ SH

Bílina, so 13.- ne 21. června 2020



Účastníci soustředění vyfoceni na MČR SH zleva stojící: Martin Adamčík, Martin Dvořák, Marek Douda, Rudolf Mastík (trenér), Eva Datinská, Michal Pallag, Jiří Kohout, přední řada zleva: Bohumil Šoun, Petr Vrátíl, Michal Vimmer

Po MČR SH proběhlo v Bílině atletické soustředění reprezentačních kádřů A, B a C, kterého se zúčastnila většina reprezentantů.

Na soustředění jsme se zaměřili převážně na techniku odhodů a vrhů.

Soustředění splnilo svůj cíl a většina sportovců odjízděla s pocitem a vědomím, že své výkony mohou posouvat. Tréninková maxima si posunuli Martin Adamčík v kouli, Koky v disku, Bohouš v kouli, Mára v kouli (kde jsme se zaměřili v kouli na vrhání druhou rukou) V disku se cítila dobře Eva, která atakovala 30m hranici.

Pro zpestření jsme si vložili speciální závod týmů ve vrhu koulí jak ve stoje, tak ze stolice.

Mezi **mláďím** a **zkušeností**. Kde osobní rekord (PB) znamenal 1000b. Stojící při vrhu ze stolice připořovali body svého výkonu a sedící to měli naopak.

Jak vidno níže, mláďí vyhrálo s náskokem více jak 20bodů.

Mohlo by to být dobrým signálem do budoucna 😊

Příklad počítání					týmová soutěž						
PB	koeficient	Výkon	Body	Pořadí							
Palli	12,62	79,23930269	12,62	1000	Koule						
Petr	12,4	80,64516129	12	967,742	5kg	Petr	12,4	80,6452	11,3	911,290323	
Eva	11,32	88,33922261	10,5	927,562	3kg	Eva	11,32	88,3392	10,17	898,409894	
Anička	8,66	115,4734411	8,66	1000	5kg	Ruda	11,4	87,7193	11,25	986,842105	
Ruda	11,4	87,71929825	11,4	1000	5kg	Koky	9,9	101,01	8,44	852,525253	
Vimřík	9,5	105,2631579	8,94	941,053							
Martin Adamčík	8,82	113,3786848	8,82	1000				celkem v průměru		912,266894	
Martin Dvořák	8,17	122,3990208	7,85	960,832	4kg	Mára	6,98	143,266	6,19	886,819484	
Koky	9,9	101,010101	9,9	1000	5kg	Vimřík	9,5	105,263	9,15	963,157895	
Mára	6,98	143,2664756	6,51	932,665	6kg	Martin Adamčík	8,82	113,379	8,64	979,591837	
Bohdan	6,03	165,8374793	6,03	1000	4kg	Martin Dvořák	8,17	122,399	7,3	893,512852	
								celkem v průměru		930,770517	
PB jsou jen odhad											
					soutěž z koule 4kg (Eva a Bohdan 3kg)						
					Výkon						
					4kg	Petr	8,56	4kg	Mára	5,81	ve stoje
					3kg	Eva	6,3	4kg	Vimřík	6,79	
					4kg	Ruda	7,77	4kg	Martin Adamčík	7,34	
					4kg	Koky	6,83	4kg	Martin Dvořák	6,07	ve stoje
							29,46	3kg	Bohdan	5,45	
										31,46	
					Celkové body						
							941,727			962,2305169	

Naši na závodech ČAS

I. kolo MPD mužů a žen 29.6.2020 - Kotleřka

Muži - koule 6kg: MS Martin Adamčík 00 63 HA 9,28 PB

Petr a Veny