**ZPRÁVA O ČINNOSTI RC SPV OLOMOUC ROK 2019**

1. **Novoroční přejezd Jeseníků 5. 1. 2019**

* Běžkaři v počtu 13 z Ramzové na Paprsek a zpět
* Pěší v počtu 14 z Horní Lipové do Lesního baru a zpět
* Připravila Alena Opluštilová

1. **Seminář pro instruktory 26. 1. 2019**

* 16 instruktorů = cvičitelů (TJ Město, Týneček, Radost, Zdraví, Blatec, Mládí, Zora), 8 členek metodické rady
* Náplň: FIT PAIN FREE = cvičení proti bolesti

Hry pro předškoláky

Překážková lanová dráha

Pochodový rej v rytmu polky

Jemná motorika prstů

* Lektorky: Lenka Fasnerová, Marie Chrástová, Jitka Maierová, Pavla Kubešová, Draha Bártová, Jaruška Krejčová

1. **Pohodová sobota 26. 2. 2019**

* 17 cvičenek, 7 členek MR
* Náplň: balanční podložky

Cvičení s donuty

Aerobic

Country tance

Parafín

* Lektorky: Jindra Zornová, Jana Nováková, Kateřina Tlachová, Jaruška Krejčová

1. **Regionální a župní závod Medvědí stezkou, Závod zálesácké zdatnosti 4. 5. 2019 Velká Bystřice**

* Jen! 32 závodníků z 2 jednot ASPV 12, z 4 jednot sokolských 20
* Organizátorů 24
* Náplň: běh dvoučlenných žactva, asi 3 km, plnění úkolů samostatně podle vyvěšených pokynů nebo pod kontrolou rozhodčích, např. součinnost, práce s mapou a busolou, hod na cíl, poznávání přírody, odhad, apod.
* Vítězové postoupili do krajského kola

1. **Regionální kolo v atletickém čtyřboji 12. 5. 2019**

* Místo konání: hřiště ZŠ Holečkova Olomouc
* 53 závodníků ze 7 jednot (TJ Město, Radost, Šumvald, Samotišky, Příkazy)
* 15 rozhodčích
* Vítězové postoupili do krajského kola

1. **Silvestrovský výstup na Jedovou 28.12.2019**

* 51 účastníků (9 x ČASP, 17 x Sokol, 25 x veřejnost)
* Připravila Alena Opluštilová

1. **Zrušené akce:**

* **23. 3 Fit senior**
* **6. 4. Hanácká slepička**

Podle podkladů vedoucích akcí zpracovala Zdenka Vičíková

**ZPRÁVA O ČINNOSTI RC SPV OLOMOUC ROK 2020**

1. **Novoroční přejezd Jeseníků 4.1.2020**

* 4 účastníci jeli až do Lipové a vyšli si na Lesní bar
* 7 účastníků vyrazilo z Ramzové na Paprsek na běžkách
* 19 účastníků vyrazilo z Ramzové na Paprsek pěšky
* Připravila: Alena Opluštilová

1. **Seminář pro instruktory 22.2.2020**

* 12 instruktorů z TJ: TJ Město, TJ Týneček, TJ Radost, TJ Zdraví, TJ Blatec, TJ Mládí, SK Zora, TJ Šumvald, TJ Horka
* Náplň: zdravotní cvičení, foto-orientační hra, kruhový trénink, seznámení s republikovou soutěží „Zápolení na dálku“ a „Superhráč“.
* Lektorky: Krejčová Jaroslava, Nováková Jana, Opluštilová Alena, Kubešová Pavla

1. **Pohodová sobota 7.3.2020**

* 37 cvičenek a 7 členek MR
* Náplň : zdravotní cvičení

Latina pro ženy

Line dance

Relaxace

* Lektorky: Nováková Jana, Hýžová Marie, Fasnerová Lenka

1. **Podzimní výšlap 19.9.2020**

* 1.skupina čítala 14 osob, část šla na Lesní bar a zpět do Ramzové a část absolvovala naplánovanou trasu Ramzová – Keprník – Vřesová Studánka – Kouty nad Desnou
* 2.skupina čítala 15 osob a jela vlakem do Šumperka a pokračovala pěšky na rozhlednu Háj – Baba – Bludoveček – Bludov.
* Připravila Opluštilová Alena

V roce 2020 jsme byli nuceni zrušit většinu připravených akcí kvůli koronavirové pandemii a vládou vyhlášenému nouzovému stavu, který omezoval volný pohyb občanů a zakazoval skupinové tělovýchovné aktivity. Zrušené akce: Fit senior, Sportovní hry mládeže, Medvědí stezku, Atletiku, Drakiádu, Pohodovou sobotu a Novoroční výšlap.

Zprávu za rok 2020 zpracovala: Maierová