

## TEKAŠKO DRUŠTVO BISTRIC

Tekaško društvo Bistrice iz Ilirske Bistrice je bilo ustanovljeno 12. oktobra 2007 na pobudo tekačev rekreativcev iz občine Ilirska Bistrica.

Člani svoje cilje uresničujemo prek izvajanja organizirane vadbe teka, s prirejanjem tekaških in atletskih tekmovanj, udeležbo na tekaških prireditvah, organizirano vadbo atletike za šolske otroke, s širjenjem športne kulture in popularizacijo teka ter z organiziranjem strokovnih izobraževanj in seminarjev.

TD Bistrice organizira v mesecu juniju prireditev BISTRŠKI TEK, ki je tekaška prireditev za člane in mladino, za predšolske otroke pa je pripravljen zabavni tekaški poligon.



# ATLETIKA

»Atletika je kraljica športov.«



## TEKAŠKO DRUŠTVO BISTRIC

Cankarjeva ulica 18  
6250 Ilirska Bistrica  
Slovenija

Davčna številka: 26908522  
Matična številka: 1175025000  
TRR: 10100-0044196978  
Telefon: 05 71 00 325

Kontakt za atletiko:  
E-mail: [tek.bistrice@gmail.com](mailto:tek.bistrice@gmail.com)



[tek.bistrice@gmail.com](mailto:tek.bistrice@gmail.com)

# ATLETIKA

Atletika je specifična, heterogena športna panoga, ki jo sestavljajo številne atletske discipline (24 disciplin za moške in 23 disciplin za ženske). Delimo jih v hojo, teke, skoke in mete. Nedvomno je atletika ena od temeljnih športnih panog, ki predstavlja osnovo številnim drugim športom.



Poudarek atletskega treninga je na razvoju gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, preciznost, ravnotežje, gibljivost in koordinacija) ter spoznavanju in osvajanju osnovnih atletskega disciplin, ki temeljijo na vsestranski telesni pripravi.



Preko atletike otroci razvijajo samopodobo, osebnostne karakteristike ter moralne in psihosocialne vrednote. Aktivno ukvarjanje s športom vpliva na zdrav življenjski slog in zdrave življenjske navade.



## TRENINGI V LETU 2016/2017

### MLAJŠA SKUPINA (1.—4. razred)

Ponedeljek od 15.00 do 16.00

Četrtek od 15.00 do 16.00

### STAREJŠA SKUPINA (5.—9. razred)

Ponedeljek od 15.00 do 16.00

Sreda od 17.30 do 19.00

- ⇒ Vadba poteka dvakrat tedensko v športni dvorani OŠ Antona Žnidaršiča in na zunanjih površinah (zunanja igrišča, narava, mesto, stadion).
- ⇒ Treninge vodijo atletske trenerje, ki pripravijo program vadbe prilagojen starosti otrok.
- ⇒ Na treningih morajo atleti imeti športno opremo in obutev ter pijačo (priporočljivo).
- ⇒ Atleti lahko »najamejo« tekaški dres TD Bistrca.

## AKTIVNOSTI V LETU 2016/17

- Notranjsko-kraška liga (3 dvoranski miting in 1 miting na stadionu)
- Mitingi na državni ravni (zimski in poletni termini)
- Mladinski primorski pokalni teki
- Tekaški pripravljalni vikend
- Veselo-decembrski oz. Božičkov tek po Ilirski Bistrici

## VABLJENI K VPISU!



TEKAŠKO DRUŠTVO BISTRICA

Kontakt za atletiko:  
E-mail: [tek.bistrca@gmail.com](mailto:tek.bistrca@gmail.com)

Vir: [www.atletska-zveza.si](http://www.atletska-zveza.si)  
[www.ljudstvodetekacev.si](http://www.ljudstvodetekacev.si)