



Propozice a pravidla Sportovních her

- POŘADATELÉ:** Sokolská župa Jihočeská a Klub Aktiv, z.s.
MÍSTO: stadion Sokolský ostrov 1, České Budějovice
ŘEDITEL SOUTĚŽE: Ing. Václav Marek,
ÚČASTNÍCI: Mohou se zúčastnit všichni, kteří 19. 9. 2019 dosáhnou 60 a více let
VYHLAŠOVANÉ SOUTĚŽE:

- JEDNOTLIVCI NW chůze s hůlkami - muži a ženy zvlášť dle kategorií
A – 60 – 69 let B – 70 a více let

- TŘÍ ČLENNÁ SMÍŠENÁ DRUŽSTVA V SOUBORU DISCIPLÍN

1. hod míčkem na cíl,	2. hod kroužkem na kužel	3. slalom mezi tyčemi 25 m
4. hod míčem na koš,	5. lukostřelba,	6. hod pétangovou koulí na cíl,
7. hod kriketovým míčkem	8. ruské kuželky,	9. štafeta s házecím talířem,
10. hod míčkem na terč	11. střelba na florbal. branku	12. transport míče.
13. srážení pyramidy míčkem	14. kriket,	15. letní lyže,

Celkem 15 soutěžních disciplín. Dvě disciplíny, ve kterých družstvo dosáhne nejhorší výsledek, se nezapočítávají do celkového hodnocení družstva. (Družstvo tak může i dobrovolně dvě disciplíny vynechat a nebude mít žádnou ztrátu v celkovém hodnocení)

Každý člen družstva musí absolvovat všechny započítané disciplíny družstva.

PŘIHLÁŠKY: ÚČASTNÍCI SE PŘIHLÁSÍ NEJPOZDĚJI DO 15. 9.2017

- přihlaste se prostřednictvím internetového formuláře kliknutím na odkaz níže
- [PŘIHLÁŠKA NA SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ DRUŽSTVA](#)
- [PŘIHLÁŠKA NA SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ JEDNOTLIVCI](#)
- také se můžete přihlásit e-mailem na klubaktiv@gmail.com nejpozději do 15. 9. 2019
- počet družstev na soubor disciplín je omezen na 80 družstev dle pořadí přihlášek.
- jednotlivci na NW – předpokládá se možnost přihlášení při prezenci

PREZENCE:

- jednotlivci na chůzi NW se prezentují samostatně a obdrží startovní číslo
- za družstva se prezentuje jeho vedoucí a obdrží číslo pro celé družstvo

Pravidla pro Nordic Walking chůze muži, ženy 400 m

vyhodnocení – jednotlivci dle věkových kategorií. Závodí se v chůzi s pomocí hůlek. Zvlášť muži a ženy. Start je hromadný samostatně pro jednotlivé kategorie (možno individuálně upravit dle počtu přihlášených). Závodník bude diskvalifikován: při popoběhnutí kdekoliv na trati nebo při

omezení možnosti chůze jiného závodníka. Pořadí se určuje dle dosaženého času.
Účastník má své vlastní hole !

Pravidla pro družstva se souborem disciplín

vyhodnocení – družstva jako celek

V době prezence před zahájením soutěže si mohou družstva všechny disciplíny vyzkoušet. Družstva budou vyhodnoceny v každé disciplíně zvlášť. Součet pořadí z jednotlivých disciplín pak určí celkové umístění.

1 - Hod míčkem na cíl

Hází se z vyznačené vzdálenosti na 3 soustředné kruhy o velikosti 1, 2 a 3 m. Bodové hodnocení 3, 2 a 1 bod. Každý člen družstva má tři hody a výsledkem je součet bodů celého družstva.

2 - Hod kroužkem na kužel

Každý má jeden hod zkušební a 3 hody soutěžní. Z odhodové čáry se hází se na tři kužele různě vzdálené. Dle vzdálenosti jsou kroužky bodovány 1, 2 a 3 body. Zapisují se body všech kroužků na kuželi celého družstva.

3 - Slalom mezi tyčkami 25 m

Start a cíl je v jednom místě. Trať slalomu je vyznačena pružnými sjezdovými tyčkami. Každý člen družstva běží tam i zpět a tlesknutím do dlaně odstartuje ze startovní čáry dalšího běžce. Měří se dosažený čas družstva.

4 - Hod míčem na koš

Muži i ženy hází korfbalovými míči. Všichni mají jeden hod zkušební a 5 hodů soutěžních, hází se všechny za sebou z vyznačené vzdálenosti. Hod je neplatný překročí-li závodník odhodovou metu. Zapisuje se počet vhozených míčů celého družstva.

5 - Lukostřelba

Každý má jednu střelu zkušební a 3 střely soutěžní. Střílí se z vyznačené vzdálenosti. Zapisuje se součet trefených kruhů celého družstva.

6 - Hod petangovou koulí na cíl

Každý má jeden hod zkušební a 3 hody soutěžní. Háže se z vyznačené vzdálenosti na cíl. Měří se nejbližší pokus k cíli každého člena družstva a součet nejbližších pokusů všech členů se zapisuje.

7 - Hod kriketovým míčkem

Muži i ženy hází atletickými kriketovými míčky. Všichni mají 3 hody a hází všechny za sebou. Hod je neplatný: přešlápne-li závodník odhodovou čáru nebo při dopad míčku mimo vyznačenou výseč.

Od středu odhodové čáry do místa dopadu se změří nejdelší hod každého člena družstva a součet nejdelších pokusů všech členů se zapisuje

8 - Ruské kuželky

Každý má 3 hody, které provede za sebou. Sčítá se počet poražených kuželek po třech hodech. V případě sražení všech kuželek dříve než třetím hodem, další hod je do plných. Zapisuje se počet sražených kuželek všech členů družstva.

9 - Štafeta s talířem

Úkolem družstva je dopravit létající talíř do cíle na určenou vzdálenost. Člen, který drží talíř se nesmí pohybovat. Musí talíř hodit jinému členu družstva a ten ho musí chytit. Při předávání talíře se členové družstva pravidelně střídají. Při přesunu talíř nesmí družstvu spadnou na zem. Pokud talíř spadne, celé družstvo se vrací na startovní čáru a začíná znovu. Měří se dosažený čas přesunu talíře.

10 - Hod míčkem na terč

Každý má jeden hod zkušební a 3 hody soutěžní. Háže se z vyznačené vzdálenosti do terče, na kterém musí míček zůstat zachycen. Zapisuje se počet dosažených hodů všech členů družstva.

11 - Střelbu na florbalovou branku

Každý má jednu střelu zkušební a 5 střel soutěžních. Střílí se z vyznačené vzdálenosti. Zapisuje se součet vstřelených branek všech členů družstva.

12 - Transport míče.

Každé družstvo má jeden pokus zkušební. Úkolem je přenést připravený míč na kroužku položený na zemi pomocí 3 provazů na vyznačené trase. Při přesunu míč nesmí družstvu spadnou na zem. Pokud míč spadne, celé družstvo se vrací na startovní čáru a začíná znovu. Zapisuje se dosažený čas.

13 - Srážení pyramidy míčkem

Háže se na pyramidu 15-ti plechovek, postavenou na stole. Každý má tři hody. Počítá se počet sražených plechovek ze stolu na zem všech členů družstva.

14 -Kroket

Každý člen družstva musí pomocí krocketové paličky dopravit kouli postavenou tratí mezi brankami k cílové tyčce. Cílem hry je použít co nejméně úderů do koule, které se zapisují každému členu družstva. Zapisuje se součet úderů všech členů.

15 - Letní lyže

Celé družstvo musí projít na „letních lyžích“ vyznačenou vzdálenost. Měří se dosažený čas.

Nesoutěžní disciplíny

Pravidla pro hod talířem na cíl.

Každý má jeden hod zkušební a 3 hody soutěžní. Háže se z vyznačené vzdálenosti na vyznačenou čáru. Měří se nejbližší pokus k čáře a ten se zapisuje.

Finské kuželky - MÖLKKY

12 kuželek Mölkkky jsou očíslovány body 1-12b. Sráží se hodem jednou kuželkou ve vzdálenosti 3-4 metry. Zvítězí hráč, který dosáhne přesně 50 bodů.

Pravidla pro hod na žebříček

Každý má jeden hod zkušební a 3 hody soutěžní. Háže se z vyznačené vzdálenosti. Zapisuje se počet dosažených hodů, které zůstaly viset na žebříčku.

Mokrý varianta Sportovních her seniorů

Pravidla pro družstva se souborem disciplin

vyhodnocení – družstva jako celek

Družstva budou vyhodnoceny v každé disciplíně zvlášť. Součet pořadí z jednotlivých disciplín pak dá celkové umístění.

2 - Slalom mezi kužely

Slalomová dráha je vyznačena plastovými kužely.

Závodník bude diskvalifikován, porazí-li kužel vyznačené dráhy.

Pořadí se určuje dle dosaženého času v jednotlivých kategoriích.

3 - Hod kroužkem na kužel

Každý má jeden hod zkušební a 3 hody soutěžní. Háže se z vyznačené vzdálenosti. Zapisuje se počet kroužků na kuželi.

4 – Hod míčem na koš

Muži i ženy hází korfbalovými míči. Všichni mají jeden hod zkušební a 5 hodů soutěžních, hází se všechny za sebou z vyznačené vzdálenosti. Hod je neplatný překročí-li závodník odhodovou metu. Zapisuje se počet vhozených míčů.

5 - Pravidla pro lukostřelbu

Každý má jednu střelu zkušební a 3 střely soutěžní. Střelí se z vyznačené vzdálenosti. Střela je platná při přichycení šípu k terči. Zapisuje se součet trefených kruhů.

6 - Hod petangovou koulí

Každý má jeden hod zkušební a 3 hody soutěžní. Háže se z vyznačené vzdálenosti na cíl. Měří se nejbližší pokus k cíli a ten se zapisuje.

8 - Pravidla pro ruské kuželky

Každý má 3 hody, které provede za sebou. Sčítá se počet poražených kuželek po třech hodech. V případě sražení všech kuželek dříve než třetím hodem, další hod je do plných. Zapisuje se počet sražených kuželek.

10 – Hod míčkem na terč

Každý má jeden hod zkušební a 3 hody soutěžní. Háže se z vyznačené vzdálenosti. Zapisuje se součet dosažených hodů, které zůstaly na terči.

11 - Pravidla pro střelbu na florbalovou branku

Každý má jednu střelu zkušební a 5 střel soutěžních. Střílí se z vyznačené vzdálenosti. Zapisuje se součet vstřelených branek.

12 - Transport míče.

Každé družstvo má jeden pokus zkušební. Úkolem je přenést připravený míč na kroužku položený na zemi pomocí 3 provazů na vyznačené trase. Zapisuje se dosažený čas.

14 -Kroket

Každý člen družstva musí pomocí krocketové paličky dopravit kouli postavenou tratí mezi brankami k cílové tyčce. Cílem hry je použít co nejméně úderů do koule, které se zapisují každému členu družstva. Zapisuje se součet úderů všech členů.