



## Propozice a pravidla

**POŘADATELÉ:** Sokolská župa Jihočeská a Klub Aktiv, z.s.  
**MÍSTO:** stadion Sokolský ostrov 1, České Budějovice  
**ŘEDITEL SOUTĚŽE:** Ing. Václav Marek,  
**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 DISCIPLIN**

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

Každý člen družstva musí absolvovat všechny disciplíny.

### 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](mailto:klubaktiv@gmail.com) nejpozději do 15. 9. 2019
- počet družstev na soubor disciplin je omezen – 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.

## **Pravidla pro družstva se souborem disciplin**

### **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 disciplin pak určí celkové umístění.

### **1 - Hod míčkem na cíl**

Háže se na 3 soustředné kruhy o velikosti 1, 2 a 3 m ze vzdálenosti 10 m muži, 8 m ženy. Bodové hodnocení 3, 2 a 1 bod. Jsou tři pokusy a výsledkem je součet bodů celého družstva.

### **2 - 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.

### **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 celého 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,  
dopad míčku je mimo vyznačenou výšeč.

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 - Hodu 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 - Střelba na pyramidu**

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. Měří se dosažený čas každému členu družstva. Zapisuje se součet dosažených časů.

## **15 - Letní lyže**

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