



V Českých Budějovicích dne 30. srpna 2021

Pozvánka na

II. ROČNÍK VŠESTRANNOSTNÍHO DESETIBOJE SOKOLSKÉ ŽUPY JIHOČESKÉ

- Datum:** 3. října 2021
Místo: sokolovna T. J. Sokol České Budějovice, Sokolský ostrov 1
Pořadatel: T. J. Sokol Boršov nad Vltavou z pověření Sokolské župy Jihočeské
Prezence: 8.15–8.45 hod
Program: 9–14 hod (konec dle počtu přihlášených účastníků)
Startovné: 50 Kč/závodník, platba proběhne na místě

DISCIPLÍNY

1. Počet shybů na hrazdě za půl minuty
2. Dřepy za půl minuty se vzpažením s dotykem tyčky
3. Skoky přes švihadlo za půl minuty
4. Skok snožmo do dálky z místa
5. Člunkový běh 10 m (body 2, 4, 6, 8 a 10)
6. Překážková dráha 10 m
7. Hod medicinbalem vrchem (různé váhy)
8. Vznosy na šikmé lavičce / ze svisu za půl minuty
9. Přelézání tyčky do půl minuty
10. Šplh tyč / lano (nejmladší 2 m)

Propozice

- Každá zúčastněná jednotka přiveze minimálně jednoho rozhodčího na měření času, počítání prvků – **VELMI DŮLEŽITÉ.**
- Podmínkou účasti je platný průkaz ČOS.



- Celkové hodnocení se provádí na základě sečtení pořadí v jednotlivých disciplínách. Vítězí závodník s nejnižším součtem.
- První tři závodníci získají medaili a diplom, ostatní závodníci pouze diplom.
- Jízdné hradí vysílající jednotka.
- Všichni účastníci musí splňovat opatření Ministerstva zdravotnictví platná od 1.9.2021 – viz pokyny pro užívání sportoviště platné v místě konání závodu

PŘIHLÁŠKY POSÍLEJTE DO 20. září 2021 NA EMAIL: barca.mach@seznam.cz

KATEGORIE A JEJICH ZVLÁŠTNOSTI

Nejmladší žactvo (2015 a mladší)	Váha medicinbalu 1 kg Výdrž ve shybu
Mladší žáci a žákyně I (2014–2012)	Váha medicinbalu 2 kg
Mladší žáci a žákyně II (2011–2010)	Váha medicinbalu 4 kg
Starší žáci a žákyně III (2009–2008)	Váha medicinbalu 4 kg
Starší žáci a žákyně IV (2007–2006)	Váha medicinbalu 6 kg
Dorostenci a dorostenky (2005–2003)	Váha medicinbalu 8 kg Vznosy ze svisu
Muži a ženy (2002 a starší)	Váha medicinbalu 10 kg Vznosy ze svisu

V případě zájmu možnost přidat kategorie 40–55 let, 56–70 let, 71 a více...

Akce je pořádána za finanční podpory OV ČOS.

Se sokolským NAZDAR a na závodech na viděnou!

Tereza Cendelínová
náčelnice SŽJ

Barča Machová
ředitelka závodu

Jakub Čudlý
náčelník SŽJ