



PROPOZICE

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ OKRESU DOMAŽLICE

konané dne 8. duben 2025 od 9:00 hodin

Školní stadion GYMNÁZIA J.Š. BAARA DOMAŽLICE



Název: SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ OKRESU DOMAŽLICE

Datum: 8. duben 2025 od 9:00 hodin

Místo: Školní stadion gymnázia J.Š. Baara Domažlice

Pořadatel: Sportovní unie okresu Domažlice a TJ Sokol Domažlice

Přihlášky: do 30. 3. 2025, výjimečně v den konání soutěže

- poštou či osobně: Sportovní unie okresu Domažlice, Fügnerova 647, 344 01 Domažlice
- e-mailem: suod@email.cz
- informace na telefonu 607743878, 603490580

A. OBECNÁ USTANOVENÍ

- Sportovní hry jsou určeny **pro seniorky a seniory**, kteří v den pořádání soutěže dosáhnou věk **60 a více** let.
- Hlavním cílem sportovních her seniorů je propagace pohybových aktivit vhodných pro starší generaci k posílení zdravého životního stylu. Tomuto cíli odpovídají navržené disciplíny, které poskytují možnost účasti různým skupinám seniorů a seniorek vzhledem k jejich individuálním věkovým i zdravotním předpokladům.
- Zájemci o soutěž (**organizace, spolky, kluby seniorů i jednotlivci**) se přihlašují prostřednictvím „Přihlášky“.
- Soutěžít mohou senioři z okresů Plzeňského kraje, **bez ohledu registrace v seniorském klubu**.
- Podáním přihlášky soutěžící souhlasí s využitím svých osobních údajů k organizačním účelům soutěže v souladu se zák. č. 110/2019 Sb.
- Soutěžící i ostatní účastníci her dbají na to, aby nedošlo k mimořádným událostem, které by mohly ovlivnit zdraví nebo majetek zúčastněných osob. Účastníci her nepřeceňují své síly a přizpůsobují vynaložené úsilí svému zdravotnímu stavu a reálným možnostem. Organizátoři nenesou odpovědnost za případné škody vzniklé na zdraví nebo majetku účastníků her.
- **Zdravotnické zabezpečení:** zajišťuje pořadatel
- Soutěžící absolvují všechny disciplíny. Soutěžící mohou nastoupit ve svých klubových dresech, nebo v libovolném sportovním oblečení.
- Organizátor soutěže zajišťuje veškeré sportovní náčiní.

B. SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

- Jedná se o soutěž jednotlivců žen a jednotlivců mužů, rozdělených do 4 věkových kategorií:
1. (60 – 65 let) **2.** (66–71let) **3.** (72 – 77 let) **4.** (78+ let)

C. PRAVIDLA A HODNOCENÍ SOUTĚŽNÍCH DISCIPLÍN

- **Disciplíny:**
- *Bollo-ball, hod šípkami do terče, hod basketbalovým míčem na koš, střelba na florbalovou branku, chůze na 500 m, discgolf (frisbee), člunkový běh, hod kriketovým míčkem na cíl, lukostřelba, pétanque-* viz přehled disciplín v příloze.
- **Herní systém:**
- Rotační, po jednotlivých stanovištích (disciplínách) Soutěž bude rozdělena na dvě části.
- V první části proběhne pět disciplín: *bollo-ball, hod šípkami do terče, hod basketbalovým míčem na koš, střelba na florbalovou branku, lukostřelba.*
- Ve druhé části zbývající disciplíny: *chůze na 500 m, discgolf, člunkový běh, hod kriketovým míčkem na cíl, pétanque.*
- **BODOVÉ HODNOCENÍ**
- Soutěžící za výkon v jednotlivých disciplínách získávají body dle bodovací tabulky. Při rovnosti dosaženého počtu bodů, rozhoduje vyšší věk závodníka.

UMÍSTĚNÍ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BODY	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	0

C. POPIS DISCIPLÍN:

U všech disciplín s výjimkou disciplín: **chůze, disc golf a člunkový běh** platí:

- každý soutěžící může u těchto disciplín využít **2** zkušebních pokusů, nebo hned absolvovat **5** soutěžních střel

1. BOLLO-BALL

- Hod **5** svázanými míčky na konstrukci se třemi žerděmi
- Hodnocení:

horní žerd' = **5 bodů**

střední žerd' = **3 body**

spodní žerd' = **1 bod**

2. HOD ŠÍPKAMI NA MEZINÁRODNÍ PISTOLOVÝ TERČ 50/20, ROZMĚR 60X60 cm

- Hází se **5** šípkami (**3+2**) ze vzdálenosti **2,5** metrů od terče umístěného ve výšce **1,7** metru.
- Soutěžící hází nejprve **3** šípky, po sečtení bodů hází zbylé **2** šípky.
- Za platný se počítá hod, když šípka zůstane v terči.
- Hodnota hodu je dána bodovým označením mezikruží. Součet bodů těchto hodů tvoří celkový výsledek.
- Při trefě na čáru mezi hodnotami se vždy započítává vyšší číslo.

3. HOD BASKETBALOVÝM MÍČEM NA KOŠ

- Každý člen družstva má **5** soutěžních hodů.
- Hází se libovolným způsobem ze vzdálenosti **4m** pro ženy, **5 m** pro muže.
- Použité míče **č.5** pro ženy, **č.6** pro muže.
- Úspěšný je hod, kdy míč prolétne košem.
- Za každý úspěšný hod se počítá **1** bod.

4. STŘELBA NA FLORBALOVOU BRANKU ROZMĚRŮ 120š x 100v cm

- Každý soutěžící má **5** střel.
- Při úspěšném pokusu musí projít míček za brankovou čáru.
- Za gól získává soutěžící **1** bod.
- Střílí se florbalovou holí a tenisovým míčkem ze vzdálenosti **8** metrů.

5. CHŮZE NORDIC-WALKING NA 500 m (OKRUH 2x250m)

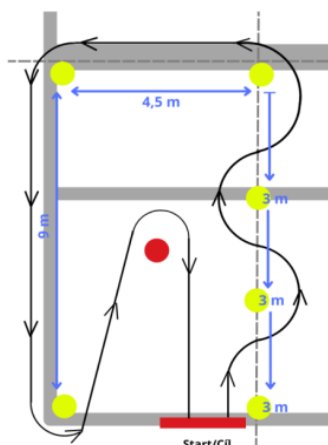
- Chůze libovolná – s holemi, nebo bez.
- Je nutné dodržet techniku chůze.

6. DISCGOLF (FRISBEE)

- Hod jednotným diskem až do cílového koše ze vzdálenosti **40** metrů.
- Soutěžící hází všechny pokusy vždy z místa dopadu.
- Počítá se počet hodů k dosažení koše, do kterého musí být kotouč vhozen.
- Vítězí soutěžící s nejmenším počtem pokusů.

7. ČLUNKOVÝ BĚH

- Každý závodník má **1** soutěžní pokus.
- Soutěžícímu se započítá čas dosažený proběhnutím trasy dle plánu.
- Pokus je úspěšný, je-li trasa proběhnuta správně.



8. HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM NA CÍL

- Každý soutěžící má **5** hodů.
- Hází se libovolnou technikou (horem nebo spodem, s rozběhem nebo z místa) do čtverce **1,5 x 1,5**metru ze vzdálenosti – muži **15m**, ženy **10m**.
- Počítá se počet úspěšných pokusů.

9. PÉTANQUE

- Každý soutěžící má **5** hodů.
- Hází se koulemi na pétanque ze vzdálenosti **8** metrů do vymezeného prostoru ve tvaru obdélníka **4 x 1m**.
- Po odhodu všech **5** pokusů se počítají koule, které zůstanou ve vymezeném prostoru.
- Jako bodová se započítává i koule, která se dotýká vymezené čáry z jakékoliv strany.

10. LUKOSTŘELBA

- Soutěžící absolvuje **5** soutěžních střel.
- Terč je umístěn na zemi ve vzdálenosti **6** metrů.
- Za platný se počítá pokus, kdy šíp zůstane **přilepen** v terči.
- Po každém pokusu bude oznámena bodová hodnota z terče a šíp odstraněn.
- Hodnota je dána bodovým ohodnocením mezikruží.