

Propozice

Sportovní liga seniorů

Ve čtvrtek 3. 11. 2022 od 9:00 hodin
ve Sportovní hale Lidická ve Strakonících



**JIHOČESKÁ KRAJSKÁ
ORGANIZACE ČESKÉ UNIE
SPORTU**



**KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
JIHOČESKÉHO KRAJE**

Název: Sportovní liga seniorů
Datum: 3. listopadu 2022 od 9:00 hodin
Místo: Sportovní hala Lidická, Strakonice,
Pořadatelé: Jihočeská krajská organizace České unie sportu
Česká unie sportu Strakonice
Město Strakonice
Jihočeský kraj
Krajská rada seniorů Jihočeského kraje
Přihlášky: nejpozději 2. listopadu 2022
e-mailem: osst@jck.cuscz.cz
osobně či poštou: kanceláře ČUS – České Budějovice, Skuherského 14
Strakonice 386 01, Na Křemelce 512
Informace na telefonu: **606246246, 777281123**

A. Obecná ustanovení

- sportovní hry jsou určeny pro seniorky a seniory, kteří v den pořádání soutěže dosáhnou věku 60 a více let
- soutěžní družstva přihlašují organizace, spolky a kluby seniorů v Jihočeském kraji prostřednictvím „Přihláška družstva“
- soutěže se mohou účastnit i nekompletní družstva, či jednotlivci
- účastníci jsou úrazově pojištěni centrální pojistkou České unie sportu

B. Sportovní část

- je stanoveno **5 soutěžních disciplín:**
 1. Hod basketbalovým míčem na koš
 2. Běh s míčkem na tenisové raketě
 3. Střelba florbalovou hokejkou na florbalovou branku
 4. Hod kroužkem na tyč
 5. Hod šipkami do terče

C. Soutěžní kategorie - soutěž smíšených družstev, jednotlivců ženy a jednotlivců mužů

- soutěžní družstva jsou **čtyřčlenná**. Složení družstev může být ženské, mužské nebo smíšené a složeno ze členů různých věkových skupin
- mohou se účastnit i nekompletní družstva, či jednotlivci
- u některých disciplín budou uplatněny ve prospěch žen **tzv. hendikepy**

D. Pravidla a hodnocení soutěžních disciplín

1. Hod basketbalovým míčem na koš

- každý závodník má 10 soutěžních hodů
- úspěšným hodem je, pokud basketbalový míč prolétne basketbalovým košem
- za úspěšný hod je jeden bod
- v této disciplíně je uplatněn hendikep – ženy házejí ze vzdálenosti 3 metry, muži ze vzdálenosti 4 metry

2. Běh člunkový s míčkem na tenisové raketě

- každý závodník má 1 soutěžní pokus
- pokud míček z rakety spadne, soutěžící jej na raketu opět uloží a pokus dokončí
- závodníkovi se započítá čas dosažený proběhnutím cíle

3. Střelba florbalovou hokejkou na florbalovou branku

- každý závodník má 10 soutěžních střel
- střílí se florbalovou holí míčkem do florbalové branky před kterou jsou rozestaveny 3 kužele
- úspěšnou střelou je, pokud míček prolétne brankovou čarou florbalové branky
- za každou úspěšnou střelu je 1 bod
- v této disciplíně je uplatněn hendikep – ženy střílí ze vzdálenosti 8 metrů, muži střílí ze vzdálenosti 10 metrů

4. Hod kroužky na tyčku

- každý závodník má 10 soutěžních hodů kroužkem o vnitřním průměru 20 cm
- úspěšným hodem je, pokud se kroužek nasadí na tyčku
- za každý úspěšný hod je 1 bod

5. Hod šipkami do terče - elektronický terč na stojanu

- každý závodník má 6 soutěžních hodů šipkou
- součet dosažených hodnot přepočtených na bodové hodnocení je výsledkem závodníka

E. Kontakty na pořadatele

Jihočeská krajská organizace České unie sportu

info@jck.cuscz.cz, 778 498 398 Michaela Rybáková), 603 271 269 (Zdeněk Krátký)

Česká unie sportu Strakonice

osst@jck.cuscz.cz Kašpar Stanislav, Kordíková Jana,