

6 KRAJSKÉ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ



14. 5. 2025
Sportovní hřiště
ZŠ Slovanka, Česká Lípa
– mokrá varianta –
tělocvična a hala ZŠ

Motto:

*Věk je jen číslo,
pohyb je
elixír života!*

Disciplíny

- BOLLOBALL** – hod 3 páry svázaných míčků do konstrukce na vzdálenost 3 m, horní příčka 3 body, prostřední 2 body, dolní 1 bod.
- ŠIPKY** – hod 5 šípkami do terče na vzdálenost 2,4 m. Za platný se počítá hod, kdy šípka zůstane v terči po hodu, hodnota bodu je daná bodovým ohodnocením mezikruží 1–10 bodů.
- HOD BASKETBALOVÝM MÍČEM NA KOŠ** ze vzdálenosti 5 m, každý člen družstva má 5 soutěžních hodů.
- HOKEJ** – střelba florbalovou holí 5 míčky do malé branky na vzdálenost 5 m.
- CHŮZE NORDIC WALKING** – chůze na čas, vzdálenost 800 m, družstvo startuje jednotně a spolu, je nutné dodržet techniku chůze, hodnotí se čas posledního v cíli.

Bodování

- Nejvyšší součet bodového ohodnocení družstva je 30 bodů, každý další tým získává o 2 body méně.
- Všichni členové družstva absolvují všechny disciplíny, v případě indispozice některého člena družstva může nastoupit kapitán družstva. Toto platí u všech disciplín. Jiné doplnění NENÍ dovoleno.
- Každý závodník se účastní sportovních her seniorů na vlastní nebezpečí.
- V případě nepříznivého počasí si prosím přineste obuv do sportovní haly.
- Při rovnosti bodů zvítězí družstvo, které má vyšší součet v lukostřelbě, případně v šípkách.

Čas pod 8.30 min = 30 bodů, kterých může dosáhnout i více družstev, pod 9 min = 28 bodů, pod 9.30 = 24 bodů, pod 10 min = 20 bodů, pod 10.30 = 15 bodů, pod 11 min = 10 bodů, pod 11.30 min = 5 bodů. **Vezměte si s sebou své nordic walking hole.**

- 6. DISC GOLF (FRISBEE)** – hody diskem do cílového koše ve vzdálenosti 50 m.
- 7. SNAG GOLF** – odpálení míčku golfovou holí na terč ve vzdálenosti 20 m.
- 8. HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM** – hod na kruhový cíl o průměru 1,5 m za vzdálenosti 10 m/ženy a 15 m/muži.
- 9. PETANGUE** – 5 hodů do vymezeného prostoru ze vzdálenosti 8 m.
- 10. LUKOSTŘELBA** – 5 střel ze vzdálenosti 5 m.

Propozice

Termín: 9.00–9.30 prezentace, 10.00 slavnostní zahájení.
Soutěžní družstva: 6členné týmy nad 60 let bez rozdílu pohlaví (do celostátního kola postupuje 1 vítězný tým ve složení 3 muži + 3 ženy).

Disciplíny: 10, u mokré varianty 7 (obuv do haly nutná).

Přihlášky: do 30. dubna 2025 elektronicky na e-mail: krs-lk@seznam.cz, Miroslava Palečková, tel.: 607 173 019.

Startovné: 100 Kč/osoba, náklady na stravování hradí pořadatel, pitný režim zajištěn (oběd v jídelně ZŠ).