



SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE 29. 9. 2014 České Budějovice, Sokolský ostrov 1 PROPOZICE A ORGANIZACE

Organizátorem Sportovních her seniorů Jihočeského kraje (dále jen hry) je občanské sdružení AKADEMICKÝ KLUB TŘETÍHO VĚKU AKTIV ve spolupráci s občanským sdružením BUĎ FIT SENIORE. Akce je určena pro všechny aktivní jihočeské seniory, dále partnerské seniorské skupiny z ostatních krajů a zahraničí. Jedná se o jednodenní sportovní soutěž všech občanů kategorie 60+, ve které nejde primárně o sportovní výkony, ale o sportovní setkání aktivních seniorů, navázání a prohloubení partnerství mezi seniorskými organizacemi. Nad akcí převzal záštitu hejtman Jihočeského kraje Mgr. Jiří Zimola.

ORGANIZAČNÍ TÝM

ŘEDITEL SPORTOVNÍCH HER SENIORŮ:	ing. Václav Marek
ČESTNÝ ŘEDITEL SPORTOVNÍCH HER SENIORŮ:	
HLAVNÍ ROZHODČÍ SPORTOVNÍCH HER SENIORŮ:	David Huf
PŘIHLÁŠKY ÚČASTNÍKŮ	Dr. František Batysta
VRCHNÍ ROZHODČÍ PÉTANGUE:	
VRCHNÍ ROZHODČÍ PLAVÁNÍ:	
VRCHNÍ ROZHODČÍ NORDIC WALKING	
VRCHNÍ ROZHODČÍ HOD NA KOŠ:	PhDr Karel Krejča
VRCHNÍ ROZHODČÍ HOD MÍČKEM	
VRCHNÍ ROZHODČÍ RUSKÉ KUŽELKY	
VRCHNÍ ROZHODČÍ SLALOM	
VRCHNÍ ROZHODČÍ ŠTAFETA	
VRCHNÍ ZAPISOVATEL	Marie Macháčková
ZDRAVOTNÍK	

PŘIHLÁŠKY

Na hry – soutěžní část se mohou hlásit celé seniorské kolektivy i jednotlivci. Za kolektivy vyplní hromadnou přihlášku zvolený vedoucí. Jednotlivci se přihlašují samostatně. Vhodné je využít formulář přihlášky, ale pro přihlášení to není podmínkou. Formuláře přihlášek si můžete stáhnout z www.klubaktiv.cz/hry.

Přihlásit se můžete následujícími způsoby:

- e-mailem klub.aktiv@gmail.com – uveďte laskavě: **jméno a příjmení, datum narození, e-mail, věkovou kategorii a v jakých disciplínách budete soutěžit**
- vyplněním formuláře přihlášky na internetu na www.klubaktiv.cz/hry
- poštou odeslat vyplněnou přihlášku na adresu: Klub Aktiv, Jirsíkova 2, 370 01 Č. Budějovice (na nesoutěžní část, která bude probíhat během celého dne se nemusíte hlásit)

PŘIHLÁŠKY JE NUTNO ODESLAT NEJPOZDĚJI DO 14 ZÁŘÍ 2014!!



SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA

1. Obecná ustanovení

Účast na akci je na vlastní zodpovědnost každého účastníka, organizátor není zodpovědný za případné zdravotní problémy a hmotné škody vzniklé během konání akce Sportovní hry seniorů Jihočeského kraje 2014 nebo bezprostředně po ní. Organizátor si vyhazuje právo možnosti změny soutěžních pravidel podle počtu přihlášených účastníků nebo podle aktuálního počasí.

Konečná pravidla budou zveřejněna nejpozději před zahájením her. www.klubaktiv.cz/hry/pravidla.

2. Soutěžní kategorie

Sportovních her seniorů Jihočeského kraje se mohou účastnit všichni občané 60+, kteří dovrší věk 60 let nejpozději do 31. 12. 2014. Akce je určena pro jednotlivce i seniorské kolektivy, partnerské seniorské skupiny z ostatních krajů a zahraničí. Kategorie muži a ženy jsou dále členěny podle data narození do **tří věkových kategorií**:

A = 60 – 64 let (1950 – 1954)

B = 65 – 69 let (1945 – 1949)

C = 70 +. (1944 a starší)

Soutěžící berou na vědomí, že pokud uvedou chybné datum svého narození nebo kategorii v přihlášce, mohou být z her vyloučeni a jejich umístění bude anulováno.

3. Soutěžní disciplíny

V každé kategorii muži; ženy jsou soutěžní disciplíny pro jednotlivce a pro družstva:

A) Disciplíny pro jednotlivce:

NORDIC WALKING, PLAVÁNÍ, SLALOM, HOD KRIKET. MÍČKEM, HOD MÍČEM NA KOŠ

B) Disciplíny pro družstva: PÉTANGUE, ŠTAFETA 4 X 100m, RUSKÉ KUŽELKY

Sportovci se dostaví k prezenci nejméně 5 minut před zahájením (startem) dané soutěžní disciplíny.

4. Sportovní oblečení a náčiní

Všichni sportovci musí mít sportovní typ oblečení a boty, které jsou obvyklé pro sport. Nevhodná obuv (např. sandály) a oblečení (např. symboly nebo texty na oblečení) může vést k vyloučení účastníka. O vhodnosti sportovního oblečení a náčiní rozhoduje vrchní rozhodčí dané soutěžní disciplíny.

Pro disciplínu Nordig walking musí mít sportovci vlastní hůlky s gumovými koncovkami na ocelových hrotech. Přípustné jsou vlastní koule na pétangue, poté co je schválil vrchní rozhodčí pétangue. Kromě disciplíny Nordig walking a pétangue pro hry organizátor zajistil používané sportovní náčiní a není dovoleno používat vlastní.

Každý závodník musí mít připevněné startovací číslo, které mu bude přiděleno organizátorem. Bez startovního čísla se závodník nemůže účastnit dané disciplíny!

5. Hodnocení výsledků soutěžících

Pro každou disciplínu je určený vrchní rozhodčí, který dle Soutěžních pravidel hodnotí sportovní výkony účastníků. Vrchní rozhodčí předává výsledky vrchnímu zapisovateli, který je zveřejňuje ve



výsledkové listině. Proti rozhodnutí vrchního rozhodčího disciplíny může jednotlivec nebo družstvo podat písemný protest k hlavnímu rozhodčímu.

6. Pravidla jednotlivých sportovních disciplín - **JEDNOTLIVCI**

1. Hod kriketovým míčkem

Pravidla:

Muži i ženy hází atletickými kriketovými míčky. Všichni mají 3 hody. Hází se ve skupinách dle věkových kategorií, každý vždy všechny hody za sebou. Hod je neplatný přešlápne-li závodník odhodovou čáru nebo dopad míčku je mimo vyznačenou výšeč.

Hodnocení: Do celkového pořadí se započítává nejdelší změřený platný hod.

2. Hod míčem na koš

Pravidla:

Muži i ženy hází basketbalovými míči. Všichni mají 5 hodů za sebou. Hází se ve skupinách dle kategorií, každý vždy všechny hody za sebou. Hází se z vyznačené vzdálenosti - 2,5 m od středu koše. Hod je neplatný překročí-li závodník vyznačenou metu.

Hodnocení:

Pořadí se určuje podle počtu vhozených míčů. Dojde-li ke stejnému počtu vhozených míčů na prvních 3 místech, provádí se rozstřel následovně: závodníci se stejným počtem mají vždy jeden hod, netrefí-li závodník, je v dané skupině poslední, ostatní opakují vždy jeden hod a postupně vypadávají, pokud nedají koš. Pokud bude dost času, provedou se rozstřely i na dalších místech. Tato pravidla platí i pro mokrou variantu.

3. Plavání 100 m

Pravidla:

Muži i ženy dle kategorií plavou v plavecké dráze 100 metrů volným způsobem.

Hodnocení:

O celkovém pořadí v dané kategorii rozhodne dosažený čas. V případě rovnosti času bude lepší umístění započítáno staršímu závodníkovi.

4. Nordic Walking

Pravidla:

- a) Závod proběhne na atletickém ovále stadionu. Závodníci se dostaví k prezenci nejméně 5 minut před startem dané kategorie.
- b) Závodníci musí mít vhodnou sportovní obuv a být vybaveni holemi, které jsou opatřeny gumovými nástavci na ocelových hrotech. Sportovci budou dbát, aby díly vícečlenných hůlek byly před závodem pevně zašroubovány. V opačném případě může dojít k náhlému sesunutí dílů hůlek a hrozí nebezpečí pádu!
- c) Závodníci jsou rozděleni do tří kategorií podle věku a zároveň podle pohlaví.



d) délka závodu: ženy všechny kategorie = 800 m,
muži kategorie A = 1200m kategorie B a C = 800 m,

e) Závodníci se mohou pohybovat pouze po určené trase. Při vlastním průběhu závodu není dovoleno strkat do soupeře. Závodníci musí dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo ke zranění holí. Pokud se v průběhu závodu účastník rozhodnete závod ukončit, oznámí to vrchnímu rozhodčímu.

Hodnocení: Měří se čas. Muži a ženy zvlášť po kategoriích. Pořadí se určuje dle času.

5. Slalom

Běhá se ve skupinách muži a ženy podle kategorií slalom mezi 10 tyčkami na čas. Každý účastník má jeden pokus. Slalomová dráha 2 x 25 m je vyznačena 10-ti plastovými tyčkami. Závodník musí oběma nohama minout slalomové tyčky střídavě na správné straně tyčky. Pokud tak neučiní, je ze soutěže diskvalifikován.

Hodnocení: Měří se čas. Muži a ženy zvlášť po kategoriích. Pořadí se určuje dle času.

5. Slalom v tělocvičně (pouze mokrá varianta)

Běhá se ve skupinách muži a ženy podle kategorií slalom mezi kužely na čas. Každý účastník má jeden pokus. Slalomová dráha 2 x 20 m je vyznačena plastovými kužely. Závodník bude diskvalifikován, porazí-li kužel vyznačené dráhy.

Hodnocení: Měří se čas. Muži a ženy zvlášť po kategoriích. Pořadí se určuje dle času.

Hod medicinbalem (pouze mokrá varianta)

Hází se ve skupinách dle kategorií. Každý závodník má 5 hodů. Hází se libovolným stylem, třeba každý hod jinak. Hod je neplatný překročí-li závodník vyznačenou metu.

Hodnocení: Do pořadí se započítává nejdelší změřený hod.

Skok do dálky z místa (pouze mokrá varianta)

Skáče se ve skupinách dle kategorií. Každý závodník má 3 pokusy.

Hodnocení: Do pořadí se započítává nejdelší skok.

Disciplíny družstev - pétangue

Pravidla:

- a) Účastní se smíšené družstvo (muži a ženy) nejméně o 3 hráčích bez ohledu na věkovou kategorii.
- b) Tato zjednodušená pravidla vycházejí z oficiálních pravidel Pétangue používanými členy mezinárodní federace pétanque ((F.I.P.J.P.) a upravená pro potřeby České Asociace Pétangue Klubů (Federace)
- c) Soutěž se uskuteční na hřišti TJ Sokol ČB. Hřiště nebudou vyznačena. Družstva si zvolí herní prostor podle doporučení vrchního rozhodčího Pétangue tak, aby si hráči navzájem nepřekáželi a neohrožovali sebe ani diváky a návštěvníky her. Přibližný rozměr hrací plochy by měl být nejméně 3x12 m max. 4x15 m
- d) Proti sobě budou hrát dvě družstva po třech hráčích, každý z hráčů má 2 koule stejného značení (rýhy). Hrát se bude systémem každé družstvo s každým soupeřem vždy jedno utkání.
- e) Hrát se bude s ocelovými koulemi a s dřevěnou (plastovou) kuličkou, zvanou košonek. Koule i košonek mají schválené parametry podle oficiálních pravidel. Vlastní koule družstva musí být schváleny do hry vrchním rozhodčím pétanque
- f) O tom, kdo začne hru, rozhodne los mincí. Kterýkoliv z hráčů družstva, které bude cíl házet, vybere místo odhozu a vyznačí nebo umístí kruh na povrchu. Jeho rozměr musí být takový, aby se do něj skryla obě chodidla hráčů a průměr nesmí být menší než 35 a větší než 50 cm. Na začátku hry vyhodí hráč týmu, které vyhrálo los, košonek do vzdálenosti 6 až 10 metrů. Tentýž hráč pak také vhodí první kouli.
- g) Poté přichází člen soupeřova týmu a snaží se zahrát svou kouli lépe, tj. blíže ke košonku než protivník. Pokud uspěje, nastupuje opět soupeř. Pokud neuspěje, pokračuje jeho tým ve hře, dokud se mu to nepodaří a koule mu ještě zbývají. Takto se oba týmy ve hře střídají až do konce jedné hry – dokud nevyházejí všechny koule. Zápas pokračuje, dokud nedosáhne jeden z týmů **9 bodů**.
- h) Pokud dvě koule, každá patřící jinému týmu, jsou nejbližší, ale stejně daleko od košonku, nastávají tři možnosti: pokud žádné družstvo už nemá koule, hra se anuluje. Pokud má kouli jen jedno družstvo, tak pokračuje ve hře. Pokud mají koule obě družstva, házejí střídavě každé jednou až do rozhodnutí. Pokud se ani pak nerozhodne (stále jsou nejbližší ke košonku dvě koule obou soupeřů), hra se anuluje.
- i) Pokud už jeden tým koule nemá, potom i druhý tým své koule dohází a nastává konec jedné hry. Jeden tým získává tolik bodů, kolik jeho koulí je blíže ke košonku, než nejbližší koule soupeře. Není-li to na pohled jasné, použijí hráči měřítko, které je součástí každé sady. Dojde-li ke sporu, požádají vrchního rozhodčího, aby spor rozhodl. Hráči se vyzývají k chování v mezích pravidel fair – play.

Hodnocení:

- j) Ten tým, který jako první dosáhne 9 bodů, v zápase zvítězil. Rozdíl dvou bodů není potřeba. Za vítěznou hru získává 1 bod do celkového pořadí družstev.
- k) Pokud družstva dosáhnou stejného počtu bodů za všechny hry, rozhoduje o umístění výsledek vzájemného utkání a celkově dosažený počet bodů ze všech her.
- l) Po skončení hry oba týmy po sobě uklidí koule i hřiště a oznámí výsledek vrchnímu rozhodčímu pétangue, který zajistí zápis do výsledkové tabule.

Disciplíny družstev - štafeta 4 x 100 m

Pravidla:

Štafeta na 4 x 100 je smíšená tj. členem štafety musí být nejméně jedna žena nebo jeden muž. Štafeta je složena ze zástupců všech kategorií. Štafeta bude diskvalifikována, když štafetový kolík bude předán mimo vyznačený předávací úsek.

Hodnocení: Pořadí družstev se určuje dle dosaženého času.

Pravidla pro štafetu – mokrá varianta

Štafeta je smíšená tj. členem štafety musí být nejméně jedna žena nebo jeden muž. Štafeta je složena ze zástupců všech kategorií. Běží se po vyznačené trati přes tělocvičnu a zpět s dotykem na obrátce a další vybíhá po tlesknutí do dlaně.

Hodnocení:

Štafeta bude diskvalifikována, když se závodník nedotkne na obrátce vyznačené mety, když další vyběhne dříve, než si tlesknou do dlaní.

Hodnocení: Pořadí družstev se určuje dle dosaženého času.

Disciplíny družstev - Závěsné kuželky (ruské kuželky)

Pravidla:

- a) Účastní se smíšené družstvo (muži a ženy) o 3 hráčích bez ohledu na věkovou kategorii.
- b) Závěsné kuželky se hrají zásadně z levé či pravé části kuželníku (při pohledu od konstrukce závěsu na kuželky). Kuželky na základové desce se srážejí z pohledu hráče odzadu dopředu. To znamená, že hráč vychýlí řetěz s koulí k sobě a pustí kouli obloučkem kolem kuželek.
- c) Při směru výkyvu koule od hráče dozadu nesmí být sražena žádná kuželka. Teprve kuželky sražené při návratu koule směrem k hráči jsou platně sražené.
- d) Pokud koule při návratu k hráči nesrazí žádnou kuželku, je hod sice platný, ale bez bodové hodnoty. Po návratu koule k hráči musí hráč kouli zachytit, aby nemohla svým dalším pohybem srážet další kuželky. Takto případně sražené kuželky jsou neplatné.
- e) Každý hráč má na sražení kuželek tři hody. První do plně postavených kuželek, dva hody na dorážení nesražených kuželek. Pokud méně jak třemi hody srazí všechny kuželky, další hod ze tří platných je do plných kuželek.

Bodové hodnocení:

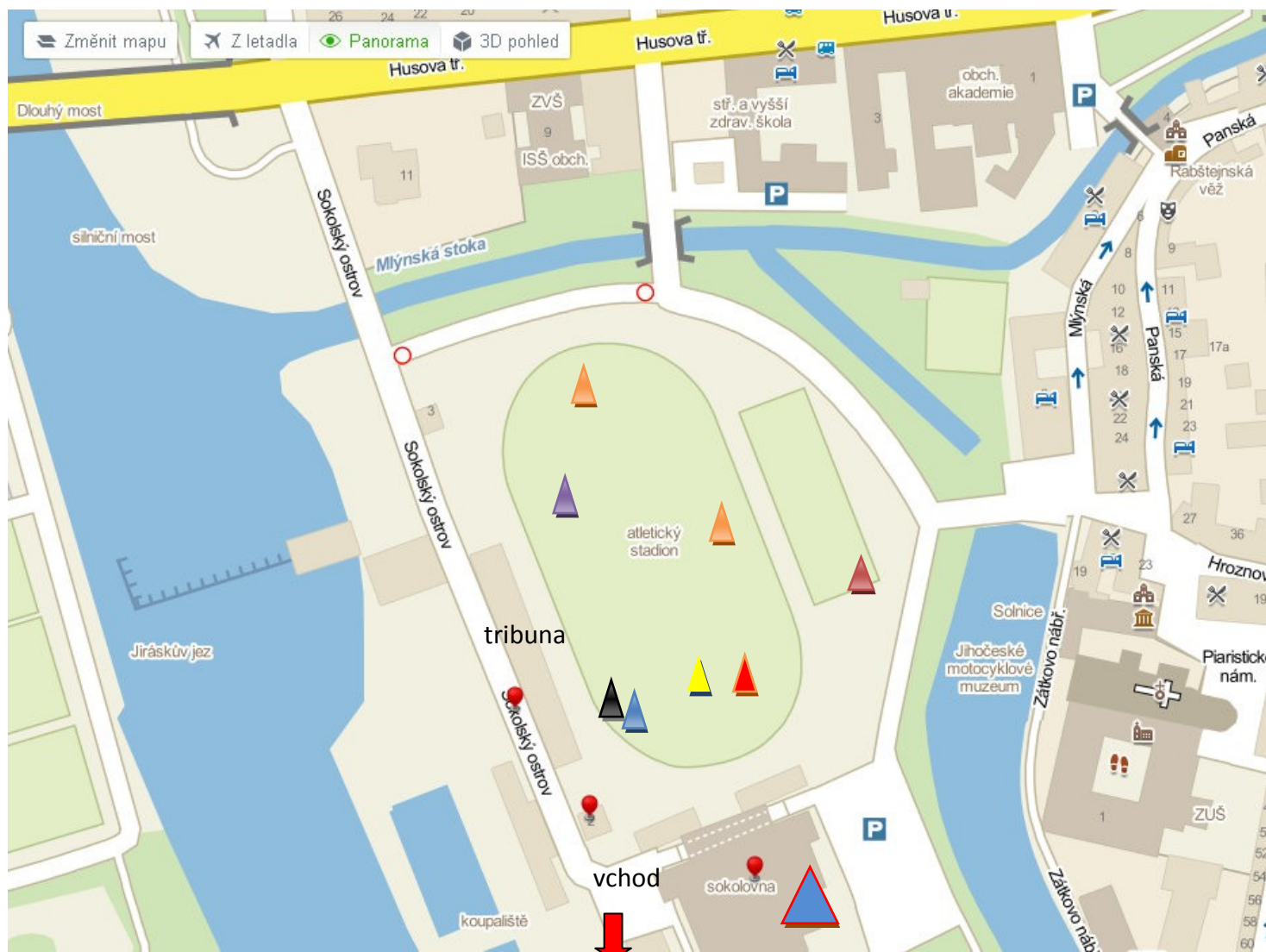
Za každou sraženou kuželku získává hráč 1 bod. O pořadí družstev rozhodne počet dosažených bodů družstva. V případě rovnosti bodů bude následovat rozstřel družstev pouze o třech hodech. V rozstřelu první hráč hází do plných kuželek a další dva hráči dorážejí stojící kuželky. Rozstřel je opakován tak dlouho, dokud jedno družstvo nedosáhne vyššího počtu bodů.



ČASOVÝ HARMONOGRAM SOUTĚŽÍ

	Start	konec	8:00 8:45	9:00 9:15	9:15 9:30	9:30 9:45	9:45 10:00	10:00 10:15	10:15 10:30	10:30 10:45	10:45 11:00	11:00 11:15	11:15 11:30	11:30 11:45	11:45 12:00	12:00 12:15	12:15 12:30	12:30 12:45	12:45 13:00	13:00 13:15	13:15 13:30	14:00 14:30	14:30 16:00	
Registrace	8:00																							
Zahájení	9:00																							
Slib rozh. a závod.	9:10																							
Plavání 100 m	9:30																							
Pétangue	9:20																							
Kuželky	10:15																							
NW muži A 1200 m	10:00							A																
NW muži B,C 800 m	10:20								B + C															
NW ženy A 800 m	9:20				A																			
NW ženy B,C 400 m	9:40					B + C																		
Štafeta 4x100 m	12:35																							
Hod na koš M	9:20				A	B	C																	
Hod na koš Ž	11:40												A	B	C									
Hod kriket. míčem M	11:40												A	B	C									
Hod kriket. míčem Ž	10:30								A	B	C													
Slalom M	10:55											A	B	C										
Slalom Ž	9:55						A	B	C															
Zpracování výsledků	průběžně																							
Beseda s olympioniky	12:30																							
Vyhlášení výsledků	14:00																							
Nesoutěžní odpoled.	14:30																							
LEGENDA:	A	A	60-64																					
MUŽI	B	B	65-69																					
ŽENY	C	C	70-																					

Plánek sportovišť na stadionu TJ SOKOL České Budějovice



-  PÉTANGUE
-  NORDIC WALKING,
-  HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM,
-  HOD MÍČEM NA KOŠ
-  SLALOMOVÝ BĚH.
-  RUSKÉ KUŽELKY
-  ŠTAFETA 4X100M
-  PLAVÁNÍ 100M
-  TĚLOCVIČNA

plovárna