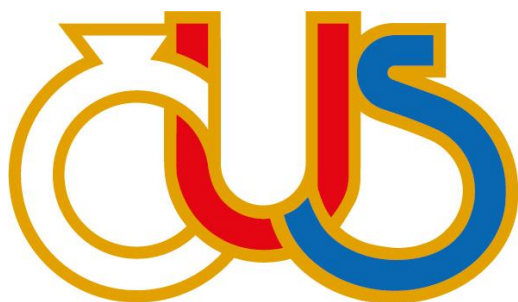
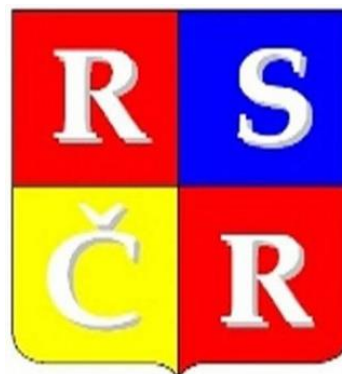




JIHOČESKÝ KRAJ



JIHOČESKÁ KRAJSKÁ ORGANIZACE  
ČESKÉ UNIE SPORTU



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ  
JIHOČESKÉHO KRAJE

## PROPOZICE SPORTOVNÍCH HER SENIORŮ 2018

### A. OBECNÁ ČÁST

- Název akce:** 5. SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE
- Pořadatelé:** KRAJSKÁ RADA SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE  
JIHOČESKÁ KRAJSKÁ ORGANIZACE ČESKÉ UNIE SPORTU
- Záštita:** Ivana Stráská, hejtmanka Jihočeského kraje  
Miroslav Jansta, předseda České unie sportu  
Luděk Procházka, ředitel Krajského ředitelství Policie České republiky  
Jihočeského kraje
- Datum konání:** 1. část březen až květen  
- **TRENUJEME NA SPORTOVNÍ HRY**  
- dle stanovených pravidel dobrovolné treningové aktivity na sportovní hry
2. část 5. červen (úterý)  
- **HLAVNÍ SPORTOVNÍ DEN**
- Podání přihlášky:** Do 11. května 2018
- Místo konání:** 1. část  
- v různých místech kraje podle zapojení organizací a jejich družstev v přípravě na sportovní hry
2. část  
- Sportovní areál policie České republiky  
České Budějovice, Jiráskovo nábřeží  
- prezence od 8.00 do 9.00 hodin  
- zahájení nástupem sportovců, organizátorů a rozhodčích v 9.15 hodin

## B. SPORTOVNÍ ČÁST

### I. OBECNÁ USTANOVENÍ

**Sportovní hry jsou určeny pro seniorky a seniory, kteří v roce 2018 dosáhnou věku 60 a více let.** Soutěžní kolektivy se na hry přihlašují prostřednictvím „Přihlášky družstva“ nejpozději do 11. května 2018. Vzor přihlášky je uložen na webových stránkách pořadatelů her, případně si je lze vyzvednout na krajské radě seniorů. V případě dosažení počtu 40 přihlášených družstev, může být jejich příjem ukončen i v dřívějším termínu.

**Hlavním cílem organizování sportovních her 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 vzhledem k jejich individuálním věkovým i zdravotním předpokladům.

**I když dosažený sportovní výkon je pro vyhodnocení nejlepších výsledků nezastupitelný, zůstává důležitým motivem účasti přátelské sportovní zápolení, radost z pohybu a dobrá nálada.**

**Sportovní hry jsou rovněž důležitou společenskou událostí,** při které dochází k navazování přátelských kontaktů seniorů z různých míst kraje a k výměně zkušeností z organizování sportovních soutěží. Neméně významným prvkem těchto her je rovněž posilování mezigenerační solidarity zapojením studující mládeže v roli organizátorů a rozhodčích jednotlivých disciplín.

**Pořadatelé nepovažují tyto sportovní hry pouze za jednorázovou záležitost.** Proto doporučují organizacím a zejména soutěžícím kolektivům v období března až květen podle stanovených pravidel jednotlivé disciplíny si odzkoušet. K tomu využít místní možnosti pro vnitřní nebo venkovní sportování.

**Součástí sportovních her jsou různé doprovodné programy.** Ty jsou zajišťovány našimi spolupracujícími subjekty poskytováním informací z oblasti zdravotnictví, protipožární ochrany, bezpečnosti ve veřejném i domácím prostoru a ochrany proti dalším různým nástrahám života.

Tato část sportovních her je určena rovněž pro širokou nejen seniorskou veřejnost. **Pro všechny účastníky her jsou vstup i poskytované informace zdarma.**

**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.

**Pro případy první pomoci je zdravotní služba zajištěna. Užívané léky si každý vezme s sebou.**

**Od účasti na sportovních hrách nás neodradí ani nepříznivé počasí.** V takovémto případě se jednotlivé soutěže uskuteční v tělocvičnách, které jsou ve sportovním areálu k dispozici.

## II. ORGANIZACE PRŮBĚHU SOUTĚŽÍ

- **Před zahájením soutěží se uskuteční nástup** sportovců, organizátorů a rozhodčích, složení slibu sportovců a rozhodčích a podání nezbytných informací.
- **Sportovní zápolení bude zahájeno současně ve všech disciplínách.** Stanoviště jednotlivých disciplín se budou nacházet ve sportovním areálu na označených místech.
- **Každému družstvu bude přidělen organizační doprovod – vodič.** Ten bude ve sportovním areálu zajišťovat postupný přesun svěřeného družstva k jednotlivým místům soutěžních disciplín ve stanoveném pořadí. Při přechodu k další disciplíně družstvo vyčká na uvolnění sportovního náčiní předchozími družstvy.
- **Vodič bude rovněž** u jednotlivých disciplín spolupracovat s rozhodčími a zajišťovat předávání bodovacích lístků zpracovateli výsledků.
- **Každé družstvo má ze svých řad určeného kapitána, který:**
  - . zajišťuje za prezentování svého družstva,
  - . kontroluje správnost zápisu výsledků dosažených členy jeho družstva,
  - . určuje pořadí zapojení členů družstva v soutěžích,
  - . vylosuje náhradníka, který by mohl opakovaně nastoupit v závodě, pokud by ze závažných důvodů bylo nutno některého člena družstva nahradit.
- **Soutěžící družstva mohou nastoupit ve svých klubových dresech, případně v libovolném sportovním oblečení.**
- **Po skončení soutěží bude následovat přestávka,** která bude vyplněna zájmovým programem. Během přestávky bude zajištěno občerstvení a budou zpracovány výsledky soutěží.
- **Na závěr sportovních her se uskuteční nástup** sportovců k vyhlášení výsledků.

## III. SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY A KATEGORIE

**Při stanovení soutěžních disciplín a kategorií bylo přihlédnuto ke zkušenostem** z předchozích regionálních, jihočeských i celostátních sportovních her.

**Organizátoři sportovních her si vyhrazují právo** při vzniku nepředvídatelných okolností závažného charakteru upravit počet a pravidla sportovních disciplín a kategorií.

**Po dohodě s organizátory her může organizace vyslat i více než jedno soutěžní družstvo.**

**Soutěžními disciplínami jsou:**

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>A.</b> Hod míčem na koš.        | <b>F.</b> Běh (nebo chůze) na 30 metrů (2x15)<br>s míčkem na tenisové raketě. |
| <b>B.</b> Hod šipkami do terče.    | <b>G.</b> Bollo ball.   |
| <b>C.</b> Hod na dálku.            | <b>H.</b> Slalom (běh nebo chůze) na 50 metrů (2x25).                         |
| <b>D.</b> Střelba na malou branku. | <b>I.</b> Srážení válečků.  |
| <b>E.</b> Hod kroužky na jehlan.   | <b>J.</b> Hod míčkem na cíl.  |

## a/ Soutěž družstev

- **V soutěži družstev bude stanoveno pořadí družstev:**
  - . v jednotlivých 10 disciplínách i celkově za všechny disciplíny. Poháry budou ve všech disciplínách uděleny za 1., 2. a 3. místa,
  - . rovněž bude vyhlášeno 1 nejstarší družstvo zúčastněné na sportovních hrách.
- **Soutěžní družstva jsou čtyřčlenná.** Složení družstev může být ženské, mužské nebo smíšené.
- **Z důvodu spravedlivého hodnocení budou u disciplín A, C, D, F, H, J uplatněny ve prospěch žen tzv. hendikepy** (ženy budou mít kratší vzdálenosti, případně lehčí náčiní – viz část „Pravidla a hodnocení soutěžních disciplín“). **Toto opatření umožní hodnotit výsledky družstev bez ohledu na jejich složení.**
- **V disciplínách A, B, D, E, G, I a J lze před soutěžními hody nebo střelbou uplatnit 2 zkušební hody nebo střely.** Pokud je k dispozici dvojí náčiní téže disciplíny, je jedno cvičné a zkušební hody nebo střely si lze odzkoušet bez omezení. V disciplínách C, F a H se soutěží tzv. „na ostro“.

## b/ Soutěž jednotlivců

- **V atletických disciplínách C, F a H budou dosažené výsledky sportovců započítány také do soutěže jednotlivců.** Budou uděleny medaile za 1., 2. a 3. místa, a to
  - . v kategoriích mužů a žen a v jejich rámci
  - . ve věkových kategoriích 60-69 a 70+.
- **V soutěži jednotlivců budou také za souhrnné výsledky dosažené ve všech 10 disciplínách vyhlášeni**
  - . podle soutěžních kategorií celkově nejúspěšnější sportovci, kteří se umístili na 1., 2. a 3. místě a
  - . nejstarší sportovci – 1 žena a 1 muž.Podmínkou je, aby se zúčastnili všech disciplín.

## IV. PRAVIDLA A HODNOCENÍ SOUTĚŽNÍCH DISCIPLÍN

**Soutěž v jednotlivých disciplínách zajišťují rozhodčí, kteří jsou určeni organizačním štábem.** Ve spolupráci s vodiči a kapitány družstev organizují průběh soutěží a zaznamenávají dosažené výsledky do připravených formulářů.

**O pořadí družstev i jednotlivců rozhoduje dosažené bodové hodnocení. Při rovnosti bodů je vyšší umístění přiděleno družstvu nebo jednotlivci s vyšším věkem.**

**Vodič sportovního družstva po splnění každé disciplíny ihned předá na bodovacím lístku zaznamenané dosažené výkony zpracovateli výsledků pro počítačové zpracování.**

### a/ Pravidla a hodnocení soutěží družstev v jednotlivých disciplínách

#### A. Hod míčem na koš

- Každý člen družstva má 5 soutěžních hodů. Úspěšným hodem je, pokud míč prolétne košem.
- Za každý úspěšný hod jsou 2 body. Součet bodů je výsledkem družstva.
- V této disciplíně je uplatněn hendikep:
  - . ženy hází volejbalovým míčem ze vzdálenosti 3 metry,
  - . muži hází míčem na košíkovou ze vzdálenosti 4 metry.

## **B. Hod šipkami do terče**

- Každý člen družstva má 5 soutěžních hodů. Úspěšným hodem je, pokud šipka zůstává zapíchnutá v některé výseči terče.
- Jednotlivé výseče terče jsou označeny číselným hodnocením. Na dvoj nebo trojnásobky mezikruží se nebere zřetel. Součet dosažených hodnot přepočtených na bodové hodnocení je výsledkem družstva.
- V této disciplíně hendikep není uplatněn:
  - . ženy i muži házejí šipkami ze vzdálenosti 2,5 metru na terč umístěný středem ve výšce 1,7 m.

## **C. Hod na dálku**

- Každý člen družstva má 3 soutěžní hody, hází se tzv. „na ostro“.
- Vždy se přeměřuje 1. hod, další pouze jsou-li delší než předchozí hody. Každému členu družstva se započítává pouze nejdelší hod. Součet nejdelších hodů je výsledkem družstva.
- Hází se libovolným způsobem: horem nebo spodem, s rozběhem nebo z místa.
- V této disciplíně je uplatněn hendikep:
  - . ženy házejí kriketovým míčkem,
  - . muži házejí gumovým granátem.

## **D. Střelba na malou branku**

- Každý člen družstva má 5 soutěžních střel. Střílí se florbalovou holí míčkem do malé florbalové branky o rozměrech 70x45 cm. Úspěšnou střelou je, pokud míček prolétne brankou.
- Za každou úspěšnou střelu jsou 2 body. Součet bodů je výsledkem družstva.
- V této disciplíně je uplatněn hendikep:
  - . ženy střílí ze vzdálenosti 8 metrů,
  - . muži střílí ze vzdálenosti 10 metrů.

## **E. Hod kroužky na jehlan**

- Každý člen družstva má 5 soutěžních hodů umělohmotným plochým kroužkem o vnitřním průměru 18,5 cm. Úspěšným hodem je, pokud se kroužek nasadí na některém ze třech jehlanů umístěných v řadě vedle sebe.
- Za každý úspěšný hod jsou 2 body. Součet bodů je výsledkem družstva.
- V této disciplíně hendikep není uplatněn:
  - . ženy i muži házejí ze vzdálenosti 3 metrů.

## **F. Běh (nebo chůze) na 30 metrů (2x15) s kriketovým míčkem na tenisové raketě**

- Každý člen družstva má 1 pokus, běží nebo se jde tzv. „na ostro“.
- Každý pokus je úspěšný, neboť je dokončen: pokud kriketový míček z tenisové rakety spadne, soutěžící jej v daném místě na raketu opět uloží a pokus dokončí.
- Součet časů dosažených jednotlivými závodníky je výsledkem družstva.
- V této disciplíně je uplatněn hendikep:
  - . muži mají otočku za značkovým kuzelem ve vzdálenosti 15 metrů, ženy za kuzelem o 2,5 metru bližším a mají tak dráhu kratší o 5 metrů.

## **G. Bollo ball**

- Jedná se o dovednostní soutěž zahrnující házení bolasa /2 míčky spojené provázkem/ na rám se třemi příčkami nad sebou (tzv. žebřík).
- Pro 5 hodů má každý člen družstva 5 bol, která musí hodit tak, aby se na rámu zachytila na jedné ze třech příček.
- Za každé bolo zachycené na horní příčce jsou 3 body, na prostřední 2 body a na spodní 1 bod. Součet bodů je výsledkem družstva.
- V této disciplíně hendikep není uplatněn:
  - . ženy i muži házejí ze vzdálenosti 3 metry.

#### **H. Slalom (běh nebo chůze) na 50 metrů (2x 25)**

- Trasa slalomového běhu nebo chůze měří 50 metrů, v polovině tratě je za posledním kuzelem obrátka. Slalomové kužely se střídavě obíhají nebo obcházejí.
- Každý člen družstva má 1 pokus, běží nebo se jde tzv. „na ostro“.
- Každý pokus je úspěšný, protože závodník trasu absolvuje způsobem, který mu vyhovuje.
- Součet časů dosažených jednotlivými závodníky je výsledkem družstva.
- V této disciplíně je uplatněn hendikep:
  - . muži mají otočku za posledním kuzelem, ženy za předposledním kuzelem, který je o 4 metry bližší a mají tak dráhu kratší o 8 metrů.

#### **I. Srážení válečků**

- Každý člen družstva má 5 soutěžních hodů. Závodníci srážejí tenisovým míčkem 10 dřevěných válečků o průměru 6 cm a výšce 9 cm, postavených do pyramidy.
- Za úspěšný zásah se počítá pouze váleček spadlý z podstavce na zem. Za každý spadlý váleček jsou 2 body. Součet bodů je výsledkem družstva.
- Pokud závodník srazí na zem všechny válečky nižším počtem hodů, je mu postavena nová pyramida ze všech válečků k dokončení celé série 5 hodů.
- V této disciplíně hendikep není uplatněn:
  - . ženy i muži házejí ze vzdálenosti 3 metrů.

#### **J. Hod míčkem na cíl**

- Každý člen družstva má 5 soutěžních hodů. Úspěšným hodem je, pokud zasáhne kriketovým míčkem některý z 3 kruhů. Dopadne-li míček na označené rozhraní mezi kruhy, započítává se zásah kruhu s vyšším bodovým hodnocením.
- Cíl je tvořen vnitřním, prostředním a vnějším kruhem. Vnitřní kruh má průměr 30 cm, prostřední 75 cm a vnější 120 cm.
- Za zásah vnitřního kruhu jsou 3 body, prostředního 2 body a vnějšího 1 bod. Součet bodů je výsledkem družstva.
- V této disciplíně je uplatněn hendikep:
  - . ženy házejí ze vzdálenosti 6 metrů,
  - . muži házejí ze vzdálenosti 7 metrů.

#### **b/ Pravidla a hodnocení družstev za všechny disciplíny**

- Stanovení pořadí družstev za všechny disciplíny bude odvozeno od souhrnného vyhodnocení výsledků ve všech 10 disciplínách, proto je v zájmu družstev zbytečně nevynechat žádnou disciplínu.

#### **c/ Pravidla a hodnocení soutěže jednotlivců**

- O umístění v soutěžích **C**, **F** a **H** rozhodují nejdelsí hody a nejrychlejší časy v dané disciplíně.
- Pro určení **celkově nejúspěšnějších sportovců** z řad žen a mužů se přihlíží k výsledkům dosaženým ve všech 10 disciplínách.

## **C. PRÁCE ORGANIZAČNÍHO ŠTÁBU**

**Organizační štáb zajišťuje doprovodné služby**, které bezprostředně souvisejí se zajištěním sportovních her a **doprovodné akce**, které souvisejí se společenským obohacením her. K zajišťování konkrétních úkolů jsou přizváány i další osoby.

## I. DOPROVODNÉ SLUŽBY

- A. Vytvoření finančních předpokladů pro uskutečnění her.
- B. Zajištění technických předpokladů a materiálního vybavení sportovních disciplín.
- C. Zajištění pohárů, medailí, diplomů a dalších materiálních forem ocenění.
- D. Organizace sportovní části her včetně vyhodnocení dosažených výsledků.
- E. Zajištění zdravotní pohotovosti.
- F. Zajištění nezbytné úrovně občerstvení.
- G. Propagace a dokumentace sportovních her.

## II. DOPROVODNÉ AKCE

- A. Propagace poslání Rady seniorů České republiky při prosazování oprávněných zájmů a potřeb seniorské populace.
- B. Popularizace činnosti Krajské rady seniorů Jihočeského kraje a v radě sdružených organizací.
- C. Poskytování informací z oblasti zdravotnictví, protipožární ochrany, bezpečnosti ve veřejném i domácím prostoru a ochrany proti dalším různým nástrahám života.
- D. Zábavné kulturní akce.

## III. KONTAKTY NA KRAJSKOU RADU SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje  
Žižkova 12/309  
371 22 České Budějovice

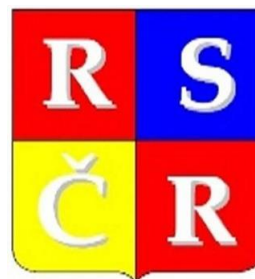
osobně: út, st od 9.00 do 13.00 hodin

e-mail: [jc.rscr@seznam.cz](mailto:jc.rscr@seznam.cz)

web: <http://radasenioru.unas.cz> nebo [www.rscr.cz](http://www.rscr.cz)

tel.: út, st od 9.00 do 13.00: 387 718 313, 776 060 845

nepřetržitě: 604 653 446, 774 806 061



## IV. KONTAKTY NA JIHOČESKOU KRAJSKOU ORGANIZACI ČESKÉ UNIE SPORTU

Jihočeská krajská organizace České unie sportu  
Skuherského 14  
370 04 České Budějovice

e-mail: [info@jck.cuscz.cz](mailto:info@jck.cuscz.cz), [kratky@jck.cuscz.cz](mailto:kratky@jck.cuscz.cz)

web: <http://jck.cuscz.cz>

tel. asistentky manažera: 778 498 398



**PŘIHLÁŠKY K ÚČASTI DRUŽSTEV V SOUTĚŽÍCH NA 5. SPORTOVNÍCH HRÁCH SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE JSOU K DISPOZICI NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH POŘADAJÍCÍCH ORGANIZACÍ**

nebo

**SI JE LZE VYZVEDNOUT PŘÍMO NA KRAJSKÉ RADĚ SENIORŮ**

a

**JE NUTNO JE PODAT DO 11. KVĚTNA 2018**