



PROPOZICE

DOMAŽLICKÁ SPORTOVNÍ LIGA SENIORŮ

konané dne 22. listopadu 2023 od 9:00 hodin
ve Sportovní hale MĚSTA DOMAŽLICE



Název: Domažlická sportovní liga seniorů

Datum: 22. 11. 2023 od 9:00 hodin

Místo: Sportovní hala MĚSTA DOMAŽLICE, Fügnerova 647, Domažlice.

Pořadatel: Sportovní unie okresu Domažlice

Přihlášky: nejpozději do **15. 11. 2023**

- poštou či osobně: Sportovní unie okresu Domažlice, Fügnerova 647, 344 01 Domažlice
- e-mailem: suod@email.cz
- informace na telefonu 607 743 878

A. Obecná ustanovení

- Sportovní hry jsou určeny **pro seniorky a seniory**, kteří v den pořádání soutěže dosáhnou věku **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 senierek vzhledem k jejich individuálním věkovým i zdravotním předpokladům.
- Sportovní hry seniorů jsou rovněž důležitou společenskou událostí, při které dochází k navazování přátelských kontaktů seniorů a k výměně zkušeností z organizování sportovních soutěží pro seniory.
- Zájemci o soutěž (**organizace, spolky, kluby seniorů i jednotlivci**) se přihlašují prostřednictvím „**Přihlášky**“.
- Soutěžit mohou senioři z okresů Plzeňského kraje, **bez ohledu registrace v seniorském klubu**.
- Podáním přihlášky soutěžící souhlasí s využitím svých osobních údajů k organizačním účelům DSLS 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.
- **Soutěžící absolvují všechny disciplíny. Sportovní zápolení bude zahájeno ve všech disciplínách současně.**
- Soutěžící družstva mohou nastoupit ve svých klubových dresech, nebo v libovolném sportovním oblečení.
- Při rovnosti dosaženého počtu bodů, rozhoduje vyšší věk závodníka.
- Organizátor soutěže zajišťuje veškeré sportovní náčiní.
- **Každý soutěžící je povinen mít s sebou vhodnou sportovní obuv na přezutí do haly!**

B. Soutěžní kategorie – jedná se o soutěž jednotlivců žen a jednotlivců mužů

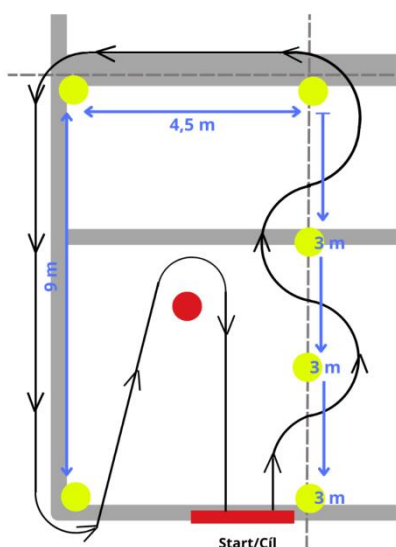
C. Pravidla a hodnocení soutěžních disciplín

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 **1** bod
- **ženy i muži** házejí ze vzdálenosti **4** metrů

2. Běh člunkový s tenisovým míčkem na tenisové raketě

- každý závodník má **1** soutěžní pokus
- pokud míček z rakety spadne, soutěžící jej na stejném místě na raketu opět uloží a pokus dokončí
- závodníkovi se započítá čas dosažený proběhnutím trasy dle plánu
- závodník získá body dle tabulky převodem dosažených časů



BODY	ČAS - POD DANOU HODNOTU VTEŘIN
10	10"
9	12"
8	14"
7	16"
6	18"
5	20"
4	22"
3	24"
2	26"
1	28"

3. Střelba florbalovou hokejkou na florbalovou branku

- každý závodník má **10** pokusů
- střílí se florbalovou holí míčkem do florbalové branky, před kterou jsou rozestaveny **3** kužele
- úspěšnou střelou je, pokud bude dosaženo branky
- za každou úspěšnou střelu je **1** bod
- **ženy i muži** střílí ze vzdálenosti **10** metrů

4. Hod kroužky na tyčku

- každý závodník má **10** soutěžních hodů kroužkem o vnitřním průměru **30** cm
- úspěšným hodem je, pokud se kroužek nasadí na tyčku
- za každý úspěšný hod je **1** bod
- **ženy i muži** hází se ze vzdálenosti **3** metry

5. Hod šípkami na papírový střelecký terč

- každý závodník má **2 x 3** soutěžních hodů šípkou
- součet dosažených hodnot přepočtených na bodové hodnocení je výsledkem závodníka
- **ženy i muži** hází se ze vzdálenosti **2,5** metru

Body	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Skóre	60-55	54-49	48-43	42-37	36-31	30-25	24-19	18-13	12-7	6-1	0