



# PROPOZICE

## SENIORSKÝ PĚTIBOJ PLZEŇSKÉHO KRAJE

konaný dne 4. června 2024 od 9:30 hodin  
na atletickém stadiónu Střelnice v Domažlicích



**Název:** SENIORSKÝ PĚTIBOJ PLZEŇSKÉHO KRAJE

**Datum:** 4. 6. 2024 od 9:30 hodin

**Místo:** Atletický stadion Města Domažlic, Palackého 379, Domažlice

**Pořadatel:** Sportovní unie okresu Domažlice a TJ Sokol Domažlice

**Přihlášky:** nejpozději do **2. 6. 2024**

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

### A. Obecná ustanovení

- Sportovní pětiboj je určen **pro seniorky a seniory**, kteří v den pořádání soutěže dosáhnou věku **60 let a více**.
- Hlavním cílem je, prostřednictvím sportovních aktivit získat a udržet dobrou kondici seniorů a zároveň se odreagovat od denních starostí.
- Vytvořit seniorům vhodné podmínky pro trávení volného času, které pomáhají rozvíjet chuť pečovat o své zdraví.
- Zájemci o soutěž (**organizace, spolky, kluby seniorů i jednotlivci**) se přihlašují prostřednictvím „**Přihlášky**“
- Soutěžit mohou senioři z okresů Plzeňského kraje (i mimo něj), **bez ohledu registrace v seniorském klubu**.
- Podáním přihlášky soutěžící souhlasí s využitím svých osobních údajů k organizačním účelům SP 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 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.**
- Soutěžící jsou povinni dodržovat ustanovení těchto Propozic, pravidel hry a respektovat rozhodnutí rozhodčího skupiny.
- V případě nepříznivého počasí, budou přihlášení soutěžící včas o zrušení soutěže informováni.

### B. Soutěžní kategorie: jedná se o soutěž jednotlivců žen a jednotlivců mužů ve 4 věkových kategoriích

**1. (60 - 64 let) 2. (65 - 69 let) 3. (70 - 74 let) 4. (75 a více let)**

### C. Pravidla a hodnocení soutěžních disciplín

#### 1. VRH KOULÍ

- **ženy** vrhají koulí o váze **2kg**
- **muži** vrhají koulí o váze **3kg**

#### 2. SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA

- každý závodník má **3** soutěžní pokusy
- závodníkovi se započítá nejdelší pokus

#### 3. 400 m NORDICK WALKING

- s holemi i bez holí
- závodníkovi se započítá čas dosažený proběhnutím cíle

#### 4. HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM NA CÍL

- každý závodník má **5** soutěžních hodů kriketovým míčkem o **váze 150 g**
- úspěšným hodem je, pokud kriketový míček dopadne do vyznačeného prostoru **čtverec 4x4m**
- hází se libovolným způsobem, horem nebo spodem, za každý úspěšný hod je **5** bodů
- **ženy** házejí ze vzdálenosti **10** metrů
- **muži** házejí ze vzdálenosti **15** metrů

#### 5. ČLUNKOVÝ BĚH NA 30 m

- každý závodník má **1** soutěžní pokus
- závodníkovi se započítá čas dosažený proběhnutím trasy dle plánu
- každý pokus je úspěšný, je-li dokončen START- CÍL

