

PROPOZICE

Sportovní den seniorů

Datum konání: 26.11.2015

Čas: 9:30 prezence, 10:00 zahájení, 12:30 ukončení

Místo: Sportovní hala TJ Slovan Hodonín, Kasárenská 2, Hodonín

Disciplíny:

Ruské kuželky: hráč se postaví 1,2 m od stojanu, uchopí do rukou upoutanou kouli, kterou posléze vypustí tak, aby se koule upoutaná na závěsu zhoupla a opsala oblouk. Při zpětném zhoupnutí pak koule musí zezadu narazit do stojících kuželek (přímý náraz zepředu není platný). Hráč má 3 pokusy. Počítají se shozené kuželky dohromady z obou hodů.

Střelba na basketbalový koš: cílem je, aby soutěžící trefil z vymezené čáry libovolným hodem basketbalový koš. Každý soutěžící má 5 pokusů. Počítají se vstřelené koše.

Střelba na branku hokejkou a tenisovým míčkem: cílem je, aby soutěžící trefil z vymezené čáry libovolným stylem střelou branku. Každý soutěžící má 5 pokusů. Hodnotí se počet vstřelených branek.

Slalom s míčkem na tenisové raketě: cílem je, aby soutěžící prošel za co nejkratší čas mezi kužely s míčkem na tenisové raketě. Míček nesmí soutěžícímu spadnout. Každý soutěžící má 1 pokus, pokud mu míček spadne, může se 1x vrátit na start a pokus opakovat, pokud spadne míček podruhé soutěžící končí. Hodnotí se čas, za který stihne soutěžící slalom projít.

Hod na cíl: cílem je hodit míček jednou rukou pohybem zespodu nahoru na vyznačený cíl, měří se vzdálenost ležícího míčku od středu vymezeného prostoru. Každý soutěžící má 2 pokusy. Zapisuje se nejkratší naměřená vzdálenost.

Šipky: hráč má za úkol hodit šipku do terče z vymezené vzdálenosti. Každý má 5 pokusů, zapisuje se součet bodů, které hráč na terči trefil.

Vyhodnocení:

Individuální ocenění - z každé disciplíny se bude vyhlašovat soutěžící s nejlepším dosaženým výsledkem, při rovnosti vyhrává starší soutěžící.

Týmové ocenění – z každé disciplíny se bude vyhlašovat družstvo s nejlepšími výsledky, body a časy jednotlivých hráčů týmu se sčítají.

Každý oceněný obdrží medaili, diplom a drobné ceny.

Pitný režim zajištěn. Zdravotník zajištěn.

Nutná vhodná sportovní obuv do haly!

Po ukončení sportování se odchází na oběd, cca 15 minut chůze do Restaurace Sportklub.