

## PROPOZICE - Sportovní den seniorů

**Datum konání:** úterý 24. května 2016

**Čas:** 9:30 prezence, 10:00 zahájení,  
10:00 – 12:00 sportování,  
12:00 – 13:00 občerstvení,  
13:00 – 15:00 prohlídka zámku, skleníku, procházka parkem

**Místo:** Sportovní areál Moravan Lednice

**Pořadatel:** RS ČUS Břeclav, KČT MSK Břeclav

**Doprava:** dopravu si hradí každý účastník na vlastní náklady

### Disciplíny:

- **Softbal – odpal do dálky:** cílem je odpálit softbalový míček co nejdál/za určenou metu. Každý soutěžící má dva pokusy.
- **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.
- **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.
- **Běh – sprint/vytrvalost:** soutěžící si vybere trať, kterou uběhne. Zapisuje se splnění, příp. čas.

### Vyhodnocení:

Každá disciplína bude pro jednotlivce ohodnocena body (1-5), vzdáleností nebo časem pro porovnání zdatnosti.

Každý účastník obdrží diplom za splnění sportovních kritérií.

Občerstvení a pitný režim zajištěn. Zdravotník zajištěn.

**Nutná vhodná sportovní obuv!**

**Speciální poděkování vedení Zámku Lednice za umožnění prohlídky zámku a zámeckého skleníku.**