

Sokolská župa Podbělohorská

Újezd 450, Praha 1, 118 01

V Praze 22. 3. 2018

ROZPIS

soutěže sportovní všestrannosti 2018

Závody se uskuteční ve třech po sobě jdoucích dnech (pátek, sobota, neděle)

pátek 20. 4. 2018	plavání	příloha 1	Tyršův dům - bazén
sobota 21. 4. 2018	gymnastika, šplh žactvo	příloha 2	T.J. Sokol Praha Vršovice
neděle 22. 4. 2018	atletika	příloha 3	Stadion Na Kotlářce
neděle 8. 5. 2018	gymnastika, šplh dorost +dospělí		T.J. Sokol Praha Vršovice

Základní předpis:

Závody jsou určeny členům oddílů sokolské všestrannosti Sokolské župy Podbělohorské. Závodník nesmí být registrován a účastnit se závodů příslušného sportovního svazu. Absolvování celé soutěže je povinné pro závodníky postupující do přeboru ČOS.

Startovné: přihlášení 70 Kč/os/jeden závod – hradí se při prezenci.

Za nepřihlášeného závodníka v plavání a atletice je startovné 500 Kč/osobu.

Ve sportovní gymnastice nebudou nepřihlášení připuštěni k závodu.

Ve sportovní gymnastice kategorie **žákyně I., II., III. a IV.** platí možnost vyslání pouze **6 závodnic z T.J./kategorii.**

Sportovně technické zabezpečení hradí župa, účastníci startují na náklady vysílající T.J. nebo si hradí sami. Ubytování ani stravování závodníků pořadatel nehradí.

Závodníci se u prezence prokáží platným průkazem ČOS (členská + sletová známka na rok 2018 + datum narození, fotografie a podpis) a průkazem zdravotní pojišťovny (stačí i kopie).

Pokud nebudou tyto body splněny nebude závodník přijat do soutěže.

Za zdravotní stav nezletilých odpovídají rodiče, dospělí závodníci se účastní na vlastní odpovědnost. Všichni členové ČOS jsou pojištěni v rámci pojištění ČOS (úrazové pojištění).

Kategorie

mladší žáci a žákyně	I.	rok nar.	2009 – 2011
mladší žáci a žákyně	II.		2007 – 2008
starší žáci a žákyně	III.		2005 – 2006
starší žáci a žákyně	IV.		2003 – 2004
dorostenci a dorostenky			2000 – 2002
muži a ženy			1999 a starší

Věra Smejkalová v.r.
náčelnice Sokolské župy Podbělohorské

Karel Kovařovic v.r.
náčelník Sokolské župy Podbělohorské

Sokolská župa Podbělohorská

Újezd 450, Praha 1, 118 01

Sokolská všestrannost – plavání

příloha č. 1

Termín: pátek 20. dubna 2018

Místo: bazén Tyršova domu, Újezd 450, Praha 1, vchod z Všehrdovy ulice

Spojení : tram. 9, 12, 15, 20, 22, zastávky Hellichova a Újezd, dále do ulice Všehrdova a přes nádvoří Tyršova domu

Disciplíny:

mladší žáci a žákyně I. + II.	25 metrů
starší žáci a žákyně III. + IV.	50 metrů
dorostenci, dorostenky, muži a ženy	100 metrů

Časový harmonogram začátku závodu:

porada rozhodčích	16.00 hod.	Prezence do:
mladší žákyně I. a II.	16.30 hod.	16.00 hod.
mladší žáci I. a II.	17.30 hod.	17.00 hod.
starší žáci a žákyně III. a IV.	18.00 hod.	17.30 hod.
dorostenci a dorostenky, muži a ženy	18.30 hod.	18.00 hod.

Prezence závodníků **končí vždy 30 minut** před zahájením závodu v dané kategorii.

Zahájení závodu = organizovaný nástup.

Přihlášky je nutné zaslat na vzorovém formuláři nejpozději do soboty 7. dubna 2018

na adresu: prsoz@seznam.cz

Pořadatel si vyhrazuje právo - na základě došlých přihlášek - posunout začátek závodu.

Vedoucí bude informován na e-mail, ze kterého se přihlásil.

Přihláška musí obsahovat jméno, příjmení, datum narození, župu, jednotu a kategorii.

U žákovských kategorií jméno vedoucího a telefon. Registrovány budou pouze přihlášky se všemi požadovanými údaji došlé do stanoveného termínu.

Závodníci po prezenci a zaplacení startovního přejdou na pokyn pořadatelů do šaten (**sami do šaten nevstupují!**). Rovněž na pokyn pořadatelů přejdou po umytí a osprchování - k bazénu.

Po rozplavání budou zařazeni do jednotlivých rozplaveb. Po ukončení rozplaveb své kategorie vyčkají závodníci v určeném prostoru na vyhlášení výsledků (cca 20 min. po skončení závodu kategorie). Plavecká čepice a vlastní vysoušeč vlasů u závodníků s dlouhými vlasy doporučeno.

Doprovod dětí (rodiče) nemá přístup ani do vstupu recepce bazénu. (Omezená kapacita zařízení).

Technický předpis:

V kategorii mladšího žactva I. lze startovat i z vody. Pro všechny věkové kategorie je použito pravidlo dvojího startu. Pokud závodník zahajuje závod v plavání plaveckým způsobem znak, startuje z vody. O startu z vody uvědomí při prezenci startéra.

start - skokem ze startovního bloku, nebo odrazem od stěny bazénu
(výjimka je pouze u kategorie ml.žactvo I.)

obrátka - dotek obrátkové stěny jakoukoliv částí těla

oblečení - plavky (nezapomenout ručník, mýdlo, případně fén na vlasy)

Každá jednota pošle na začatých 10 závodníků 1 organizátora nebo rozhodčího nebo pomahatele. Bez těchto organizátorů nebude přihláška závodníků přijata.

Sokolská župa Podbělohorská

Újezd 450, Praha 1, 118 01

Sokolská všestrannost – gymnastika, šplh příloha č. 2

Termín: sobota 21. dubna 2018

Místo: tělocvična T.J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10

Spojení : tramvaj č. 22 – stanice Vršovické náměstí, tramvaj č. 7 – stanice Bohemians

Disciplíny:

žákyně I.	akrobacie, přeskok, lavička, hrazda, šplh tyč 3 m s přírazem
žákyně II.	akrobacie, přeskok, nízká kladina, hrazda, šplh tyč 4,5 m s přírazem
žákyně III., IV.	akrobacie, přeskok (kůň), kladina, hrazda, šplh tyč 4,5 m s přírazem
žáci I.	akrobacie, přeskok, kruhy, hrazda, šplh tyč 3 m s přírazem
žáci II.	akrobacie, přeskok, kruhy, hrazda, šplh tyč 4,5 m s přírazem
žáci III., IV.	akrobacie, přeskok, kruhy, hrazda, bradla, šplh lano 4,5 m s přírazem

Ženské složky soutěží podle Závodních sestav SG, aktualizovaných od 19.9.2013. Mužské složky soutěží podle Závodních sestav SG aktualizovaných 1.9.2013 a změn od 1. září 2017
Změny jsou ke stažení na <http://www.sokol.eu>.

Žákyně všech kategorií odevzdají při příchodu na akrobacii podepsanou nahrávku CD s hudebním doprovodem (audio CD – ne mp3) - audiokazety nejsou akceptovány!!!

Pozor: Ve sportovní gymnastice kategorie **žákyně I., II., III. a IV.** platí možnost vyslání pouze **6 závodnic z T.J./kategorií.**

Časový harmonogram začátku závodu:

8.00 hod.	porada rozhodčích		
8.30 hod.	starší žáci III. a IV.	8.30 hod.	starší žákyně III. a IV.
11.00 hod.	mladší žáci II.	11.00 hod.	mladší žákyně II.
14.00 hod.	mladší žáci I.	14 00 hod.	mladší žákyně I.

Prezence závodníků končí vždy 30 minut před zahájením závodu v dané kategorii.

Přihlášky je nutné zaslat na vzorovém formuláři nejpozději do soboty 7. dubna 2018 na adresu: prsoz@seznam.cz

Pořadatel si vyhrazuje právo - na základě došlých přihlášek - posunout začátek závodu. Vedoucí bude informován na email, ze kterého se přihlásil.

Přihláška musí obsahovat jméno, příjmení, datum narození, župu, jednotu, příslušnou kategorii, vedoucího družstva s telefonem a kontakty na delegované rozhodčí.

U každého rozhodčího uveďte, kterou disciplínu by chtěl rozhodovat a disciplínu náhradní.

Úbor rozhodčích – bílá halenka, tričko či košile a tmavá sukně či kalhoty.

Vedoucí žáků uvedou před závodem u jmen závodníků stupeň obtížnosti cvičební sestavy. Pokud nebude uvedeno jinak, **bude vrchní rozhodčí předpokládat, že závodník cvičí sestavu nejvyšší obtížnosti.** Družstvo musí mít jednotné oblečení, žákyně trikot, jsou povoleny legíny max. do půlky stehen. **Na oblečení musí být umístěna sokolská symbolika.**

Vstup na cvičební plochu je dovolen jen závodníkům a jednomu vedoucímu družstva!!!

Družstva musí mít vedoucího (ve cvičebním úboru), který za závodníky zodpovídá po celý závod.

Hlavní rozhodčí žáci: Slávek Povondra

žákyně: Dagmar Fischerová

Sokolská župa Podbělohorská

Újezd 450, Praha 1, 118 01

Sokolská všestrannost – atletika

příloha č. 3

Termín : neděle 22. dubna 2018

Místo : Stadion mládeže DDM hl. m. Prahy, 1, Praha 6

Spojení : Bus 131 – stanice Na Santince

Disciplíny :

mladší žáci a žákyně I.	skok daleký - odraz z pásma, hod kriketovým míčkem, běh 50 m a střední trať 300 m
mladší žáci a žákyně II.	skok daleký, hod kriket. míčkem, běh na 50 m a střední trať 300m
starší žákyně III., IV.	skok daleký, hod kriket. míčkem, běh na 60 m a střední trať 600m
starší žáci III., IV.	skok daleký, hod kriket. míčkem, běh na 60 m a střední trať 800m
dorostenky a ženy	skok daleký, vrh koulí (dor.3 kg, ženy 4 kg), běh na 100 a 800m
dorostenci a muži	skok daleký, vrh koulí (dor.5 kg, muži 7,26 kg), běh 100 a 1500m

Časový harmonogram začátku závodu:

8:30 hod.	porada rozhodčích (u prezence bude upřesněno místo)
9:00 hod.	starší žáci III. a st.žákyně III. (konec prezence v 8:30 hod. !)
10:30 hod.	ml. žáci I. a ml.žáci II (konec prezence v 10:00 hod. !)
12:00 hod.	st.žákyně IV a st.žáci IV (konec prezence v 11:30 hod. !)
13:00 hod.	ml. žákyně I. (konec prezence ve 12:30 hod. !)
15:00 hod.	ml. žákyně II (konec prezence v 14:30 hod. !) prosíme o dodržení časových rozpisů zejména této kategorie, která je jednou z nejpočetnějších
17:00 hod.	dorostenci, dorostenky, muži, ženy (konec prezence 16:30 hod.!)

Ukončení prezence závodníků příslušné kategorie je vždy **30 minut** před zahájením závodu v příslušné kategorii. Prosíme proto o včasnou prezenci dle rozpisu ! Zahájení závodu = organizovaný nástup.

Přihlášky závodníků + vyplněnou přihlášku rozhodčích a pomahatelů (počet rozhodčích dle počtu závodníků) je nutné zaslat na vzorovém formuláři nejpozději

do soboty 7. dubna 2018 na adresu: prsoz@seznam.cz

Pořadatel si vyhrazuje právo - na základě došlých přihlášek - posunout začátek závodu. Vedoucí bude informován na e-mail, ze kterého se přihlásil.

Přihláška závodníků musí obsahovat jméno, příjmení, datum narození, župu, jednotu, kategorii a jméno vedoucího závodníků s kontaktem – telefon, mobil, e-mailovou adresu.

Přihláška rozhodčích a pomahatelů musí obsahovat jméno, příjmení, rok narození a kontakt – telefon, mobil, e-mailovou adresu.

Každá jednota pošle na začatých 10 závodníků 1 organizátora = rozhodčího nebo pomahatele. Bez těchto organizátorů nebude přihláška závodníků přijata.

Rozhodčím a organizátorům je doporučeno teplé oblečení, pláštěnka a další vybavení pro mnohahodinový pobyt na jarním počasí. To samé doporučujeme i všem závodníkům a vedoucím závodníků toto zkontrolovat.

Skupiny žactva musí mít vedoucího (ve sportovním úboru a obutí) pro každou věkovou kategorii. Vedoucí zodpovídají za skupinu po celou dobu závodů. Na oblečení musí být umístěna sokolská symbolika.

UPOZORŇUJEME ZÁVODNÍKY, RODIČE A DOPROVOD, že u všech závodů je možný časový posun (skluz) – prosíme ale o dodržování času prezence. Děkujeme.