

POPIS A HODNOCENÍ DISCIPLÍN PRO SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ

1. U všech disciplín s výjimkou chůze platí:
 - každý člen družstva má 2 zkušební pokusy
 - každý člen družstva má 5 „ostrých“ pokusů.
2. Za zraněného člena může nastoupit vedoucí družstva na zbývající disciplíny.
3. Další střídání není povoleno.

PRAVIDLA PRO HODNOCENÍ:

1. Po sečtení dosažených bodů u každé disciplíny bude družstvu, které dosáhne nejlepší výsledek, připsáno 30 bodů.
2. U disciplín disc-golf a snack-golf získá 30 bodů tým, který bude potřebovat nejnižší počet pokusů.
3. Další v pořadí získají body dle této tabulky:

MÍSTO	POČET BODŮ
1	30
2	28
3	26
4	24
5	23
6	22
7	21
8	20
9	19
10	18
11	17
12	16
13	15
14	14
13	13
15	12
16	11
17	10
18	9
19	8
20	7

4. V případě rovnosti bodů u jednoho a více družstev bude o umístění a přidělených bodech u všech disciplín rozhodovat nejvyšší průměrný věk šestičlenného družstva.

5. Hodnocení chůze s nordic-walking holemi je následovné:

CAS	POČET BODŮ
DO 5:00 minut	30
5,01 - 5,10 minut	28
5,11 - 5,20 minut	26
5,21 - 5,30 minut	24
5,31 - 5,40 minut	23
5,41 - 5,50 minut	22
5,51 - 6,00 minut	21
6,01 - 6, 10 minut	20
6,11 - 6, 20 minut	19
6,21 - 6, 30 minut	18
6,31 - 6, 40 minut	17
6,41 - 6, 50 minut	16
6,51 - 7,00 minut	15
7,01 - 7, 10 minut	14
7,11 - 7, 20 minut	13
7,21 - 7, 30 minut	12
7,31 - 7, 40 minut	11
7,41 - 7, 50 minut	10
7,51 - 8, 00 minut	9
8,01 a více	8

POPIS DISCIPLÍN:

1. Bollo-ball

- Hod svázanými míčky na konstrukci se třemi žerděmi
- Hodnocení:
 - o horní žerd' = 5 bodů o
 - o střední žerd' = 3 body o
 - o spodní žerd' = 1 bod
- Možnost dosažení až 30 bodů (6x5 hodů), vítězné družstvo získá 30 bodů, další pak podle tabulky v bodě 3 u stati Pravidla pro hodnocení

2. Hod šipkami na mezinárodní pistolový terč 50/20, rozměr 60x60 cm

- Hází se ze vzdálenosti 3 metrů od terče umístěného ve výšce 1,7 metru
- Za platný se počítá hod, kdy šipka zůstane v terči i po využití všech pěti hodů. Teprve pak se sčítají body.
- Hodnota hodu j e dána bodovým označením mezikruží.
- Při trefě na čáru mezi hodnotami se vždy započítává vyšší číslo.
- Vítězí družstvo s nejvyšším součtem bodů a zapisuje 30 bodů, další družstva v pořadí získají body podle tabulky v bodě 3 u stati Pravidla pro hodnocení

3. Hod basketbalovým míčem na koš

- Každý člen družstva má 5 soutěžních hodů.
- Hází se libovolným způsobem ze vzdálenosti 5 metrů shodně pro muže i ženy.
- Použité míče č.5 pro ženy, č. 6 pro muže.
- Úspěšný je hod, kdy míč prolétne košem.
- Za každý úspěšný hod se počítá 1 bod.
- Maximální zisk pro družstvo je 30 bodů

4. Střelba na florbalovou branku rozměrů 60 x 90 cm

- Každý člen družstva má 5 střel.
- Při úspěšném pokusu musí projít míček za brankovou čáru.
- Za gól získává soutěžící 1 bod.
- Maximální zisk pro družstvo je 30 bodů.
- Střílí se florbalovou holí a tenisovým míčkem ze vzdálenosti 8 metrů.

5. Chůze s holemi nordic-walking na 600 m

- Trať bude vyznačena kužely.
- Celé družstvo startuje ze stoje.
- Je nutné dodržet techniku chůze.
- Hodnotí se čas posledního z družstva v cíli.
- Body se přidělí dle dosaženého času a družstva obdrží body podle tabulky v bodě 5 u statí Pravidla pro hodnocení.

6. Disc-golf (frisbee) - jednotné kotouče pro všechny soutěžící

- Hod jednotným diskem až do cílového koše ze vzdálenosti 50 metrů.
- Soutěžící člen družstva hází všechny pokusy jedním kotoučem vždy z místa dopadu.
- Počítá se počet hodů k dosažení koše, do kterého musí být kotouč vhozen.
- Vítězí družstvo s nejmenším počtem pokusů.

7. Snack-golf

- Odpálení míčku golfovou holí na terč se suchým zipem (hokejkou).
- Hodnotí se počet úderů k dosažení terče ve vzdálenosti 40 metrů.
- Vítězí družstvo s nejmenším počtem úderů.

8. Hod tenisovým míčkem na cíl

- Hází se libovolnou technikou (horem nebo spodem, s rozběhem nebo z místa) do čtverce 1,5 x 1,5 metru ze vzdálenosti 10 metrů ženy, 15 metrů muži.
- Počítá se počet úspěšných pokusů.

9. Pétanque

- Každý soutěžící má 5 hodů.
- Hází se koulemi na pétanque ze vzdálenosti 7 metrů do vymezeného prostoru ve tvaru obdélníka 4 x 1 metr.
- Po odhodu všech 5 pokusů se počítají koule, které zůstanou ve vymezeném prostoru.
- Jako bodová se započítává i koule, která se dotýká vymezené čáry z jakékoliv strany

10. Lukostřelba

- Každý soutěžící může u této disciplíny využít dvou zkušebních pokusů

nebo hned absolvovat 5 soutěžních střel.

- Terč je umístěn na zemi ve vzdálenosti 6 metrů.
- Za platný se počítá pokus, kdy šíp zůstane „přilepen“ v terči.
- Po každém pokusu bude oznámena bodová hodnota z terče a šíp odstraněn.
- Hodnota je dána bodovým ohodnocením mezikruží.