SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA

Soutěže jednotlivců podle kategorií A,B,C,D, muži a ženy

Seniorský biatlon

- Běží se (nebo jdou) dohromady 2 kola
- 1. kolo – během nebo chůzí ke střelnici,
  následuje střelba na 5 terčů laserovou zbraní VLEŽE,
  až po strefení všech 5 terčů se vrací zpět na startovní metu.
- 2. kolo – stejný postup jen střelba je VESTOJE
- Vzdálenost jedné délky úseku mezi startem a střelnicí je 25 m.

Hodnocení:

- Hodnotí se nejrychlejší čas v cíli
- Při rovnosti časů následuje semifinále a finále
- Zvlášť muži a ženy v kategoriích

Nordic walking

- Skupinový závod na 800 m po kategoriích ABCD
- Muži, ženy zvlášť

Hodnocení:

- Nesmí se běžet
- Nutnost využití NW holí,
  tzn. jedna hůl musí být vždy v kontaktu s dráhou

Slalom

- Rychlostní slalom na 2 x 25 m po kategoriích
- Běží se mezi 10 fotbalovými tyčemi á 2 m od sebe
- První je ve vzdálenosti 5 m od startovní a cílové čáry
- Muži, ženy zvlášť

Hodnocení:

- Měří se čas

Skok do dálky

- Z maximálně 10 m rozběhu se skáče z jedné nohy a z okraje doskočiště

Hodnocení:

- Každý má 2 pokusy. Pokus je platný vždy, přešlapy neposuzujeme

Woodball - vybavení bude k zapůjčení

- Hra je založena na zahrání míče z odpaliště do brány („Gate“) údery v souladu s pravidly
- Způsob úderu při woodballu je obdobný jako při golfu
- Hráč používá pálku ve tvaru lahve pro úder do dřevěného míče z odpaliště („Tee-box“ či „Starting area“) k bráně („gate“), která stojí na „greenu“
- Míč po cestě nesmí spadnout mimo vyznačené hranice („fairway“)
- Hráč dokončí „gate“ tím, že jeho míč projde skrz branku, která je ve tvaru dvou dřevěných lahví, od sebe vzdálených 16 cm
- Každý úder se počítá a hráč, který měl méně úderů k dokončení jamky (branky, kola…) vyhrává
- Jako úder se také počítá, když se míč dostane mimo vyznačené hranice
- Cílem hry je tedy s nejmenším počtem úderů dokončit „jamku“ („gate“), resp. celou hru
- Dráha („fairway“) bude dlouhá 20 m (od odpaliště ke „gate“)
- Výsledek = „dosažený čas“ (viz hodnocení níže)

Hodnocení:

- čas dosažený od prvního odpalu po „protočení gate“
- + za každý další úder je přičteno 5 sec. (očekáváme 3 až 10 úderů)
- + za každé opuštění dráhy (koule se dostane mimo fairway) je přičteno 10 sec.

Soutěže družstev

Fotbal v chůzi

- Turnaj PĚTIČLENNÝCH týmů od 60 +, muži i ženy
- Hrací týmy v libovolném složení podle pohlaví, maximální počet hráčů v jednom týmu je 10, hraje se 4 + 1 , tzn. 4 hráči v poli a jeden brankář. Alespoň jeden hrající člen musí být 70+
- Nesmí se běhat
- Hřiště 12 x 30 m, hrací doba 2 x 10 min

Pétanque

- Turnaj TŘÍČLENNÝCH týmů
- Hraje se vyřazovacím způsobem podle pravidel pétanque, v případě velikého počtu organizátorů bude použit vyřazovací postupový systém „rychlé K.O.“

Za organizátora

David Huf
Buď Fit Seniore z.s.