

SOKOLSKÁ ŽUPA JEŠTĚDSKÁ

SOUTĚŽ SOKOLSKÉ VŠESTRANNOSTI PRO ROK 2023

Termín konání: 23. dubna - neděle

Místo: TJ SOKOL TURNOV, Skálava 540, Turnov

Prezence: 8,15 – 8,45 hod.

Porada rozhodčích: 8.15 hod

Zahájení: 9,00 hod.

Startovné: 50 Kč za závodníka Vedoucí výpravy jednotlivých TJ odevzdá soupisku při prezenci, na základě které župa vyfakturuje startovné jednotám/ 100 Kč za závodníka přihlášeného **po 20. 4. 2023**

Základní předpis: Závodníky jsou určeny členům oddílů sokolské všestrannosti TJ župy Ještědské

Závodník nesmí být registrován a účastnit se závodů příslušného sportovního svazu.

S sebou: zdravotní kartičku (stačí i její kopie), průkazy ČOS budou kontrolovány v registru

Závodník **nemusí** absolvovat všechny disciplíny v plném rozsahu, nebude však hodnocen ve výsledcích celkové všestrannosti.

Absolvování celé soutěže je povinné pro závodníky postupující do přeboru ČOS. Postupují závodníci umístění na prvních třech místech.

Za zdravotní stav nezletilých odpovídají rodiče, dospělí závodníci se účastní na vlastní odpovědnost.

Všichni účastníci (členstvo ČOS) jsou pojištěni v rámci úrazového pojištění ČOS.

Závodí se podle platných sestav přeborů ČOS.

Do ústřední soutěže ČOS mohou postoupit pouze cvičenci, kteří absolvují soutěž v celém rozsahu (sestavy vypsání ČOS) a jsou členy ČOS, mají zaplacený příspěvek na rok 2023.

Kategorie:

1. předškolní děti 6 let a mladší rok narození 2017 a mladší + 2016 (školkové děti)
2. mladší žáci a žákyně I. 7 - 9 let rok narození 2014 - 2016
3. mladší žáci a žákyně II. 10 - 11 let rok narození 2012 - 2013
4. starší žáci a žákyně III. 12 - 13 let rok narození 2010 - 2011
5. starší žáci a žákyně IV. 14 - 15 let rok narození 2008 - 2009
6. dorostenci a dorostenky 16 - 18 let rok narození 2005 - 2007
7. muži a ženy 19 let a starší - rok narození 2004 a starší

Doručujeme všem cvičitelům prostudovat sestavy - jejich bodové ohodnocení a srážky, dále poučit závodníky o jejich povinnostech a právech, o chování během závodu, o možných srážkách při nedodržení daných pravidel.

Rozhodčí musí být řádně připraven rozhodovat danou disciplínu.

SG - prostudovat hodnoty prvků u jednotlivých věkových kategorií, bodové ohodnocení, srážky.

LA, šplh, plavání – rozsah disciplíny u jednotlivých kategorií, prostudovat platná pravidla a způsob hodnocení.

ROZSAH SOUTĚŽE

<i>kategorie</i>	<i>SG</i>	<i>šplh</i>	<i>atletika</i>	<i>plavání</i>	<i>běh-střední trať</i>
předškolní děti	obsah soutěží v jednotlivých sportovních odvětvích stanoví pořádací župa				
mladší žákyně I.	přeskok hrazda lavička akrobacie	tyč 3 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký - odraz z pásma hod kriketovým míčkem	25 m	300 m
mladší žáci I.	přeskok hrazda kruhy akrobacie	tyč 3 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký - odraz z pásma hod kriketovým míčkem	25 m	300 m
mladší žákyně II.	přeskok hrazda kladina nízká akrobacie	tyč 4,5 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký hod kriketovým míčkem	25 m	300 m
mladší žáci II.	přeskok hrazda kruhy akrobacie	tyč 4,5 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký hod kriketovým míčkem	25 m	300 m
starší žákyně III. a IV.	přeskok hrazda kladina akrobacie	tyč 4,5 m s přírazem start ze stoje	běh 60 m skok daleký hod kriketovým míčkem	50 m	600 m
starší žáci III. a IV.	přeskok hrazda bradla* akrobacie kruhy	lano 4,5 m s přírazem start ze stoje	běh 60 m skok daleký hod kriketovým míčkem	50 m	800 m
dorostenky	přeskok hrazda kladina akrobacie	Bez šplhu	běh 100 m skok daleký vrh koulí 3 kg	100 m	800 m
dorostenci	přeskok hrazda kruhy bradla* akrobacie	lano 4,5 m bez přírazu start ze sedu	běh 100 m skok daleký vrh koulí 5 kg	100 m	1.500 m
ženy	přeskok hrazda kladina akrobacie	Bez šplhu	běh 100 m skok daleký vrh koulí 4 kg	100 m	800 m
muži	přeskok hrazda kruhy bradla* akrobacie	lano 4,5 m bez přírazu start ze sedu	běh 100 m skok daleký vrh koulí 7,26 kg	100 m	1.500 m

ATLETIKA

Rozhodčím a organizátorům je doporučeno teplé oblečení, pláštěnka a další vybavení pro vícehodinový pobyt na jarním počasí. To samé doporučujeme i všem závodníkům a vedoucím závodníků - toto zkontrolovat. Vedoucí zodpovídají za skupinu po celou dobu závodů.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Ženské složky soutěží podle Závodních sestav SG, platných od 19. 9. 2013 + dodatek 2019 - přeskok.
Mužské složky soutěží podle Závodních sestav SG, platných od 1. 9. 2013 a dodatku, platného od 1. 9. 2017.

ŠPLH

Žáci a žákyně startují na startovní značce **držením lana (tyče) jednoruč v maximální výšce 150 cm** od podlahy. Dorostenci a muži startují ze sedu.

Cíl viditelným dohmatem na značku nebo nad značku v dané výšce od podlahy.

Pořadí se určuje podle dosaženého času. Při ruční časomíře výsledný čas měřený na setiny zaokrouhlujeme na desetiny **směrem nahoru** (příklad: čas 8,51s zaokrouhlíme na 8,6s). Při použití elektronické časomíry se započítává čas měřený na setiny. Závodník, který nedošplhá, nebude hodnocen ani v celkovém hodnocení.

PLAVÁNÍ:

Délka tratí dle rozpisu. Start skokem ze startovního bloku nebo z vody odrazem od startovní stěny bazénu. Start z vody **při přeboru ČOS povolen pouze u způsobu znak**. Plave se libovolným plaveckým způsobem. To znamená, že závodník si může zvolit plavecký způsob (prsa, kraul, znak, motýlek) podle vlastního uvážení. Ten však v průběhu závodní trati **nesmí měnit**. V případě změny plaveckého způsobu je závodník v plavání diskvalifikován. Obrátka se provádí podle platných pravidel plavání.

Výjimka: v kat. mladšího žactva I. - lze startovat i z vody a měnit plavecký způsob.

Pro všechny věkové kategorie je použito pravidlo dvojího startu. Pořadí se určuje podle dosaženého času. Podle pravidel plavání při ruční časomíře výsledný čas měřený na setiny zaokrouhlujeme na desetiny **směrem dolů** (příklad: čas 31,88s zaokrouhlíme na 31,8s). Závodník, který nedoplave, nebude hodnocen ani v celkovém hodnocení.

Rozpisy soutěží řízených OV ČOS, sestavy + dodatky jsou k dispozici na <http://www.sokol.eu>.

Doporučujeme zároveň všem rozhodčím, kteří sestavy nevlastní, aby si je vytiskli, především ty sestavy, které budou rozhodovat.

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

U každého rozhodčího uveďte, kterou disciplínu by chtěl rozhodovat.

Vedoucí žákovských družstev uvedou na soupiskách před závodem u jmen závodníků **x absolvování disciplíny, 0 neabsolvování**.

SG: závodníci musí mít předepsané oblečení (žákyně dres, jsou povoleny legíny max. do půlky stehů nebo přiléhavé triko a krátké legíny), **žáci** - triko s krátkým rukávem nebo tílko a trenýrky nebo legíny. Zákaz cvičení v botaskách!!!

Při nevhodném oblečení nebude závodník připuštěn k závodům.

Na LA: botasky nebo tretry, triko + legíny nebo přiléhavé tepláky.

Vstup na cvičební plochu je dovolen jen závodníkům daného sledu a jednomu vedoucímu družstva!!! Rodičům vstup zakázán!!!!!!

Družstva musí mít vedoucího, který za závodníky zodpovídá po celý závod, hlídá výšku nářadí závodníka, seznámí závodníky předem s právy a povinnostmi závodníků.

Poznámka:

Při nenastoupení na některé odvětví nebo disciplínu (rovněž při zranění) a diskvalifikaci v průběhu soutěže není závodník v celkovém umístění soutěže všestrannosti hodnocen.

Zranění musí být uvedeno v zápise soutěže. O diskvalifikaci rozhoduje hlavní rozhodčí jednotlivých odvětví v souladu s pravidly.

Pokud závodník nedokončí disciplínu (nedoplave, nevyšplhá), nebude v celkovém pořadí hodnocen.

Závodník, který dosáhne nulový výkon (nezdařený pokus – přešlap ve skoku dalekém, hodu nebo vrhu; hod nebo vrh mimo výseč, druhý chybný start, neplatný přeskok při SG), je zařazen na poslední místo v dané disciplíně, hodnocen 0.

Přihlášky nutné vyplnit na zasláný formulář!!!!!!

U žakovských kategorií jméno vedoucího a mobilní telefon.

Registrovány budou pouze přihlášky se všemi požadovanými údaji došlé do 20. 4. 2023

Poslední změny (náhradníci za nemocné závodníky a závodníky, kteří nebudou závodit kvůli náhlému onemocnění) lze nahlásit emailem v pátek 21. 4. (T. Linhartové a Táně na župu). Předškoláci Ivě Zámečnickové.

V pátek 21. 4. 2023 děláme poslední úpravy startovních listin, tak dodržte prosím pokyny, ulehčí nám to velice přípravu startovních listin. Díky za pochopení. Tereza Linhartová

Pokud budete mít předběžné seznamy do 14. 4., budu ráda. Kvůli uchystání cen a medailí pro jednotlivé kategorie. Děkuji Tereza

Těšíme se sportovní výkony našich závodníků!

Tereza Linhartová
náčelnice

Jaroslav Postl
starosta

Vít Prokop
náčelník