

## Seniorské hry - zábava pro každého

Vyhlašovatel: Fit Studio Aerobiku Jany Boučkové z.s.

Termín konání: 13. 04. 2019

Zahájení her: Registrace účastníků od 9:00

Slavnostní zahájení v 9:30

Místo konání: SC - Sokolovna Železný Brod, Masarykova 500, 468 22

Soutěžní kategorie:

- A. Kategorie 60-70 let (ročníky 1959 - 1949)
- B. Kategorie 71-70 let (ročníky 1948 - 1938)

Pro koho je soutěž určena:

- ✓ Týmy smíšené 4 členné: ideálně 2 ženy/2 muži / - není však podmínkou

Program:

- ✓ od 09:45-10:45 cvičení pro účastníky kategorie „A“ s Pavlou Farskou (malý sál)
- ✓ od 09:45-10:45 soutěže pro účastníky kategorie „B“ (hala a sokolovna)
- ✓ od 11:00-12:00 cvičení pro účastníky kategorie „B“ s Pavlou Farskou (malý sál)
- ✓ od 11:00-12:00 soutěže pro účastníky kategorie „A“ (hala a sokolovna)
- ✓ od 12:00-13:00 vyhodnocení a ocenění nejlepších

Disciplíny:

1. HOD MEDICINBALEM 3KG / lze soutěžit v týmu i jednotlivcích
2. ČLUNKOVÝ BĚH 20m / pouze pro týmy
3. ŠÍPKY
4. ORIETAČNÍ KVÍZ - při pěkném počasí může být i venku
5. SLALOM 20m
6. CURLING



Každý tým obdrží kartičku, na kterou mu rozhodčí u každé disciplíny napíše změřený čas nebo délku. Po absolvování všech disciplín, bude kartička odevzdána v cíli ke zpracování výsledků. Čas, kdy se budou jednotlivá stanoviště s danou disciplínou uzavírat, bude upřesněn na začátku soutěže dle počtu přihlášených, nebo moderátorem během soutěže.

Disciplíny a hodnotící kritéria:

- ✓ Hod medicinbalem: jednotlivcům měříme délku hodu, u týmů měříme společnou délku (kam dohodí předchozí člen týmu, začíná házet další člen atd.)
- ✓ Člunkový běh: pouze pro týmy / měříme čas - běh od kuželky ke kuželce 10m tam a 10m zpět, pak běží další člen družstva
- ✓ Šípky: součet tří kol, 9x hod na terč /součet bodů
- ✓ Orientační kvíz se sportovním tématem / vědomostní soutěž
- ✓ Slalom mezi kužely /čas
- ✓ Curling - zábavná a netradiční disciplína / součet bodů

---

Přihlášky přijímáme do 10. 04. 2019, na pozdější přihlášení nemusí být brán zřetel!

Jméno, příjmení + ročník nar.

Soutěžní kategorie: „A“ - „B“

1..... vel. trička.....  
2..... vel. trička.....  
3..... vel. trička.....  
4..... vel. trička.....

Kontaktní osoba týmu: jméno, příjmení, email adresa, tel. Bydliště-město

.....

Název týmu: .....

Vyplněnou přihlášku zašlete na [fitstudiojbouckove@gmail.com](mailto:fitstudiojbouckove@gmail.com). Platba startovného na místě v den konání akce. Přihlásit se můžete též na telefonním čísle 734 488 709.

---

Startovné: 100,-Kč/1 osoba a jeden start (v ceně je zahrnut účastnický list, diplomy pro nejlepší, medaile, účastnické triko, drobné dárky od sponzorů, oběd zeleninový salát + pečivo, pitný režim během soutěží atd.)



FITSTUDIO SPORTOVNÍCH AKTIVIT  
Železný Brod | Semily

Mediální partneři:



Český rozhlas Liberec  
Modrá 1048, Liberec 46006

Další potřebné informace:

- ✚ Zdravotní dozor zajištěn.
- ✚ Pitný režim pro účastníky zajištěn během celého sportovního dne.
- ✚ Možnost ubytování pro zájemce v SC Železný Brod
- ✚ Stravování: otevřená restaurace přímo ve SC
- ✚ Akce se mohou účastnit i jednotlivci mimo oficiální soutěž.

Partneři akce:

