

Pozvánka na 8. Sportovní hry seniorů 2023

sobota 25. 11. 09:30 - 14:00h

tělocvična Biskupské gymnázium, Jirsíkova 5, Č. Budějovice



Zveme Vás na **8. ročník soutěže "Sportovní hry seniorů 2023"** pro účastníky ve věku 60+ let a zdravotně postižené starší 18let.

Jedná se o jednodenní soutěž, 2-členných družstev, ve které nejde primárně o sportovní výkony, ale o radost „že ještě můžeme“ se hýbat a setkání účastníků, navázání a prohloubení partnerství mezi seniorskými organizacemi. Jde o to užít si hezký den s přáteli a vyzkoušet a prověřit si svou dovednost a šikovnost. Organizátorem je spolek Klub Aktiv, z.s. Soutěžní dvojice přihlašují organizátorovi prostřednictvím přihlášky. **PŘIHLÁŠKY JE NUTNÉ ZASLAT NEJPOZDĚJI DO 20.11.**

SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY

Soutěžit se bude v pohybové a silově nenáročných disciplínách, které není třeba trénovat 😊.

Těchto 17 soutěžních disciplín zvládne určitě každý účastník:

1. hod na koš,- každý účastník má 5 hodů. Koš = 1 bod
2. ruské kuželky,- každý účastník má 5 hodů. Sražená kuželka =1 bod
3. střelba na florbalovou branku. -každý účastník má 5 střel. Branka = 1 bod
4. hod míčkem na terč, -každý účastník má 5 hodů. Body podle zásahu v terči
5. lukostřelba, - každý účastník má 3 střely. Body podle zásahu v terči. Zásah rozhodčího = 0 bodů ☺
6. hod pétanque koulí na cíl , - každý účastník má 5 hodů. Body podle zásahu cíle
7. bolla ball, -každý účastník má 5 hodů. Zavěšené bolaso = 1 bod
8. hod šípkami do terče, - každý účastník má 5 hodů. Body podle zásahu do terče
9. hod kroužkem na kužel- - každý účastník má 5 hodů. Umístěný kruh na kužel = 1 bod
10. Kendama - tradiční japonská hračka - každý účastník má 5 pokusů. Úspěšný pokus = 1 bod
11. Balanc na desce 10 míčků Každý 1 umístěný míček = 1 bod
12. Hod molitanovým míčkem na cíl 5 hodů
13. Stavění dřevěné věže na čas. Každý postavený díl věže= 1 bod
14. Stavění dřevěné věže na výšku každý centimetr výšky věže = 1 bod
15. Tajná disciplína dovednosti - pokyny k disciplíně se soutěžící dozví na místě
16. Tajná disciplína bystrosti - pokyny k disciplíně se soutěžící dozví na místě
17. 17. Tajná disciplína rychlosti- pokyny k disciplíně se soutěžící dozví na místě



Družstva nemusí povinně absolvovat všechny disciplíny. Hodnoceno bude družstvo jako celek. Vítězná družstva obdrží medaile a diplom. Mimo tyto sportovní disciplíny budou pro kohokoliv k dispozici nesoutěžní hra Cornhol, discgolf a další. Pro soutěžící bude zajištěn pitný režim, malé občerstvení a oběd. **NUTNÉ PŘEZUTÍ DO VHODNÉ OBUVY DO TĚLOCVIČNY.**

PROGRAM SPORTOVNÍCH HER

9:30 do 10:00 h. Prezence účastníků

10:00 - Přivítání hostů

10:15 - Slavnostní zahájení soutěže

13:00 - Předpokládané vyhodnocení a předání cen vítězným účastníkům v kostele svaté Rodiny

13:15 - Prohlídka kostela sv. Rodiny, slovo pana ředitele gymnázia Ing. Maršíka

13:30 - Oběd v jídelně Biskupského gymnázia 14:00

- Společné posezení při kávě a hudbě.

16:00 - Zakončení her

Přihlaste se laskavě pomocí online formuláře nejpozději do pondělí 20.11.

PŘIHLÁŠKY SOUTĚŽÍCÍCH ON LINE FORMULÁŘ

DOTAZY A DALŠÍ INFORMACE:

Klub Aktiv, z.s. František Batysta tel.:778 767 371;

799 506 453 mail. klubaktiv@gmail.com

<https://www.klubaktiv.cz/hry2023>

Facebook

<https://www.facebook.com/events/863853735381524/>

Instagram <https://www.instagram.com/p/CzLaAjSMdEG/>

