

ZBRASLAVSKÉ LĚTOHRY 2021

OTEVŘENÝ SPORTOVNÍ DESETIBOJ PRO ČTYŘČLENNÉ TÝMY

NEDĚLE 13. ČERVNA 9.30 - 18.00

SOKOLOVNA ZBRASLAV A BLÍZKÉ OKOLÍ



DISCIPLÍNY:

PŘEHAZOVANÁ, ŠTAFETA, SKOK Z MÍSTA, BIATLON, ORIENTAČNÍ BĚH,
PADDLEBOARD, HOD NA KOŠ, STOLNÍ TENIS, ROVNOVÁHA, TOČ OBRUČÍ

STARTOVNÉ 400 KČ/CELÝ TÝM

!!! PŘIHLÁŠENÍ POUZE ELEKTRONICKY - DO 6. 6. 2021 !!!

KOMPLETNÍ INFORMACE K SOUTĚŽI ZDE:

WWW.SOKOL-ZBRASLAV.CZ

ZBRASLAVSKÉ LÉTOHRY 2021

PROPOZICE

Vážení příznivci 1. ročníku Zbraslavských létoher, termín letošních her bude 13. 6. 2021

CHARAKTERISTIKA

Otevřený sportovní desetiboj čtyřlenných družstev v těchto disciplínách:

- přehazovaná · čtyřlenná štafeta · skok z místa · hod na koš · orientační běh
- rovnováha · toč obručí · paddleboard · stolní tenis · biatlon

PODMÍNKY ÚČASTI

- Čtyřlenný tým

- V týmu alespoň jedna žena, alespoň jeden dospělý starší 40 let, alespoň jedno dítě mladší 18 let

CENY PRO VÍTĚZE

Kompletní výsledky budou vyhlášeny večer.

Ceny získá 5 nejlepších týmů dle celkového součtu všech disciplín.

PŘIHLÁŠKY

Přihlásit se můžete od 15. května do 30. května 2021 přes formulář na www.sokol-zbraslav.cz.

STARTOVNÉ

Startovné je 400,- Kč/tým. Tým bude zaregistrován do soutěže až v okamžiku uhrazení startovného.

Variabilní a specifický symbol bude týmu zaslán e-mailem po odeslání přihlášky.

Startovné uhradte na účet č. 2201508563/2010, nejpozději do 6. června 2021. Počet přihlášených družstev je omezen na 30, rozhoduje datum přihlášení a uhrazení startovného.

STORNO

V případě storna přihlášky do 6. 6. 2021 bude uhrazené startovné vráceno.

Po tomto termínu se zaplacené startovné nevrací.

PREZENCE

V neděli 13. 6. 2021 od 9:00 – 9:30 hod. na hřišti sokolovny. V případě změny budeme informovat.

V případě špatného počasí nebo nepříznivých epidemiologických podmínek si organizátor vyhrazuje právo upravit disciplíny, případně akci zrušit. V případě zrušení bude startovné týmům vráceno.



**SOKOL
ZBRASLAV**

ZBRASLAVSKÉ LÉTOKRY 2021

DISCIPLÍNY



PŘEHAZOVANÁ

KDE: Hřiště vedle sokolovny

KDO: Celý tým proti jinému týmu

Cílem hry je naházet do soupeřova pole co nejvíce míčů, které se dotknou země. Za každý takový míč získává tým 1 bod. Hráči mohou na svém poli maximálně 3x chytit míč a poté ho musí přehodit přes síť. S míčem se nesmí udělat více než 1 krok ani přešlápnout z pole. Hraje se na 2 sety, oba časově omezené na 5 minut. Počítá se součet všech bodů za oba sety, které tým nahraje.



ŠTAFETA

KDE: Hřiště vedle sokolovny

KDO: Celý tým

Cílem štafety je, aby štafetový kolík co nejrychleji oběhl 4x dokola celou běžeckou dráhu. Běží postupně všichni členové týmu. Na výchozím stanovišti stojí celý tým. Jeden hráč vyběhne se štafetovým kolíkem a oběhne celé hřiště. Ve vymezeném poli předá kolík dalšímu členovi týmu, až se vystřídají všichni. Měří se celkový čas, kdy doběhne poslední člen z týmu do cíle.



SKOK Z MÍSTA

KDE: Hřiště vedle sokolovny

KDO: Celý tým

Cílem je skočit z místa co nejdále. Postupně každý z týmu skáče z odrazového místa do písku. Měří se vzdálenost k otisku paty nebo případně ruky, která se dotkne písku nejbližší k odrazovému místu. Do výsledků se počítá součet délek skoků všech členů týmu v cm.



TOČ OBRUČÍ

KDE: Společenské centrum PARKET - suterén sokolovny

KDO: Celý tým

Cílem je udržet obruč co nejdéle ve vzduchu. Všichni členové si v dostatečné vzdálenosti stoupnou vedle sebe, umístí obruč do pasu tak, aby se opírala o záda, a všichni najednou ji dají do pohybu kolem těla pohybem boků. Měří se celkový čas, dokud poslednímu členovi týmu obruč nespadne na zem.



BIATLON

KDE: Lesopark Belveder – cca 500 m od sokolovny

KDO: 1 dospělý člen týmu

V lesoparku bude vytyčen okruh, který dotyčný člen týmu poběží celkem 2x. Na konci každého okruhu se zastaví na stanovišti a střílí do terče airsoftovou puškou vleže nebo ve stoje. Za každý nezasažený terč se přičítá penalizace 20s. Do výsledku týmu se počítá celkový čas účastníka včetně penalizací. Cílem je mít co nejkratší čas.

ZBRASLAVSKÉ LÉTOKRY 2021

DISCIPLÍNY



STOLNÍ TENIS

KDE: Tělocvična sokolovny – ve 2. patře

KDO: 2 hráči týmu proti 2 hráčům jinému týmu

Cílem hry je získat co nejvíce bodů v součtu za dva sety dvouhry dle standardních pravidel. Každý set trvá 5 minut a v setu hrají 2 hráči týmu proti 2 hráčům jiného týmu - pokud hráči chtějí, mohou v druhém setu změnit složení, aby si zahráli všichni členové týmu. Do výsledků se počítá součet všech bodů týmu za oba sety.



PADDLEBOARD

KDE: Malá řeka – 550 m od sokolovny

KDO: 1 až 4 hráči – bude rozhodnuto v den soutěže

Dle aktuálního počasí bude zvolen typ paddleboardu a technika i počet soutěžících. Cílem bude s daným paddleboardem objet bójku a vrátit se zpět na start. Počítá se celkový čas týmu.



HOD NA KOŠ

KDE: Tělocvična sokolovny – ve 2. patře

KDO: Celý tým

Cílem je nastřílet co nejvíce košů. Každý člen družstva hází na koš ze tří různých míst. Z každého místa má každý člen 5 hodů. Do výsledků se počítá celkový součet trefených košů všemi členy týmu.



ORIENTAČNÍ BĚH

KDE: Havlín – start u schodů do lesa v ulici Vladislava Vančury

KDO: 2 členové týmu

Závodníci poběží dvě různě náročné tratě podle mapy, a to v označeném venkovním prostoru, kde jsou rozmístěna kontrolní stanoviště. Cílem závodu je nalézt všechny kontroly dle mapy a zároveň mít co nejkratší čas.



ROVNOVÁHA

KDE: Společenské centrum PARKET - suterén sokolovny

KDO: Celý tým

Cílem je dosáhnout co nejdelšího času až do okamžiku, kdy poslední člen týmu ztratí rovnováhu. Celý tým si stoupne vedle sebe s dostatečnými rozestupy. Na pokyn všichni zvednou chodidlo jedné nohy až ke koleni druhé nohy a zavřou oči. Stojné chodidlo se nesmí pohnout z místa. Počítá se čas do okamžiku, kdy poslední člen pohne stojnou nohou z místa nebo se druhou nohou dotkne země.