

T.J. SOKOL JIHLAVA



DOSKÁKEJ SI PRO MEDAILI !



Soutěž pro každého ve skákání přes švihadlo.

- POŘADATEL:** Tělocvičná jednota Sokol Jihlava – oddíl rope skipping.
TERMÍN: 3. října 2015
MÍSTO: Sokolovna, Tyršova 12.
DISCIPLÍNY: Singlhop, Dvojkatým, Rodinatým, Partatým, a něco navíc - Klantým. Viz. níže.
STARTOVNÉ: 30 Kč na osobu (bez ohledu na počet disciplín, kterých se závodník zúčastní).
Disciplína Klantým je od startovného osvobozena.
VSTUPNÉ: Pro diváky vstupné dobrovolné.
KATEGORIE: Určeno pro všechny věkové kategorie, viz podrobnosti u jednotlivých disciplín.
PŘIHLÁŠKY: Zasílejte v příloženém formuláři do 1.10. 2015 do kanceláře Sokola Jihlava, Tyršova 12 nebo na sokol-jihlava@volny.cz. Přihlášku získáte také na stránkách www.sokoljihlava.cz nebo v kanceláři Sokola Jihlava. Tel. 737 385 338. V přihlášce řádně a čitelně vyplňte jméno, věk a rok narození u každé disciplíny, které se chcete zúčastnit. U týmových disciplín nezapomeňte vyplnit i název vašeho týmu, který si můžete vymyslet dle vlastní fantazie (např. Novákoví z Ledče, Rychlonožky, Neposlušné tenisky,....apod.). Při prezentaci pak na místě obdržíte, vyplníte a odevzdáte startovní lístky, které budou obdobné jako přihláška.

RÁMCOVÝ HARMONOGRAM (může být upraven dle potřeb organizátora):



www.M-SOFT.cz

8.00 – 8.45 registrace soutěžících
9.00 – zahájení soutěže, informace, rozcvička
9.30 – Zahájení první disciplíny
Singlhop, Dvojkatým, Rodinatým, Partatým, Klantým
Vyhodnocení, předání diplomů, medailí, cen
Předpokládané ukončení cca do 15.00.



OSTATNÍ INFORMACE: Jednotlivé děti či dětské týmy budou **vždy v doprovodu** dospělé osoby (rodiče nebo cvičitele). Prosíme všechny účastníky, aby dodržovali klid a pořádek především v průběhu soutěžních disciplín tak, aby nerušili soutěžící. Na soutěžní plochu mohou vstupovat pouze zaregistrovaní závodníci a jejich nezbytný doprovod. Ostatní diváci se budou zdržovat pouze ve vyhrazeném prostoru.

Účastníci závodí na vlastní nebezpečí. Za zdravotní stav účastníků zodpovídá vysílající organizace nebo zákonný zástupce dítěte.

Slušné chování, disciplína a fair play jsou při sokolských soutěžích samozřejmostí.

Švihadla nebo lana mohou mít soutěžící vlastní, ale máme i k zapůjčení - švihadla různých délek. Dlouhá švihadla máme k dispozici 4, 5, 10 m.

Vzhledem k tomu, že soutěž je určena pro širokou veřejnost, jsou disciplíny velmi jednoduché tak, aby je bylo možné zvládnout i bez složitější přípravy.

Je nutné, aby soutěžící měli **řádný sportovní pohodlný oděv** u týmů pokud možno sjednocený a sokolící samozřejmě se sokolskou symbolikou. Nezbytná je kvalitní sportovní obuv.

Prosíme, aby všichni soutěžící i diváci vydrželi až do konce a povzbudili i ostatní závodníky.

DOSKÁKEJ SI PRO MEDAILI !

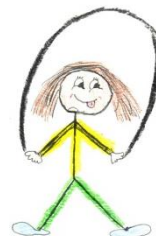
3.10. 2015

DISCIPLÍNY:

Je celkem 5 disciplín. Závodník se může zúčastnit všech disciplín, nebo pouze některých vybraných dle vlastních možností. U věkových kategorií se počítá vždy věk, který byl nebo bude v daném roce dosažen.

Singlhop - nejrychlejší skokan, soutěž jednotlivců: V časovém limitu 30 sekund je nutné naskákat co největší počet přeskoků snožmo, lze s meziskokem i bez (bez meziskoku je ovšem větší pravděpodobnost naskákat více přeskoků).

Kategorie:	do 6 let	předškolní žactvo
	7 - 8 let	ml. žactvo I
	9 - 10 let	ml. žactvo II
	11 - 12 let	st. žactvo III
	13 - 14 let	st. žactvo IV
	15 - 17 let	dorost
	18 - výše	dospělí
	od 61 let výše	senioři



hop - půl minuty

Dvojkahop – soutěž dvojic: Dva v jednom švihadle. V časovém limitu 30 sekund je nutné naskákat co největší počet přeskoků snožmo, lze s meziskokem i bez.

Kategorie:	do 10 let	miniskokani
	11 - 20 let	maxiskokani
	od 21 let výše	turboskokani

Do kategorie se pár zařazuje dle věku toho mladšího ve dvojici.
Např. dvojice 10 a 35 let bude v kategorii miniskokani.



hop - ve dvojici

Rodinatým: Tříčlenný rodinný tým. Dva točí jedním dlouhým (3-5m) švihadlem, skokan uvnitř přeskakuje snožmo, v časovém limitu 30 vteřin je nutné naskákat co nejvíce přeskoků.

Podmínkou je, aby byly zastoupeny minimálně dvě generace z jedné rodiny (ideálně tři) bez ohledu na věk a není dáno, kdo skáče a kdo točí. Může se kombinovat např.: Máma a táta točí, dítě skáče. Děda a máma točí, dítě skáče. Dítě a máma točí, táta skáče. Bratr a sestra točí, babička skáče. Babička a děda točí, máma skáče, dítě fandí ☺, a podobně. Chybné přeskoky se nepočítají.

Kategorie jsou pouze dvě:

- Dvougenerační tým
- Třígenerační tým



hop - s mámou, tátou

Partatým

Skáče celá parta – čtyřčlenný tým. Jakákoliv čtveřice kamarádů, spolužáků, spolupracovníků, příbuzných,... s jedním dlouhým švihadlem, časový limit 1 minuta. Dva točí jedním švihadlem a dva synchronně skáčou snožmo uprostřed po dobu 30 vteřin. Po 30 vteřinách se na daný signál oba skákači vymění s točícími. Ti pak pokračují také ve skákání snožmo po dobu zbylých 30 vteřin. Chybné přeskoky se nepočítají.

Kategorie:	do 6 let	předškolní žactvo
	7 - 8 let	ml. žactvo I
	9 - 10 let	ml. žactvo II
	11 - 12 let	st. žactvo III
	13 - 14 let	st. žactvo IV
	15 - 17 let	dorost
	18 - výše	dospělí
	od 61 let výše	senioři
		mix věků



kamarádi hop - výměna

V každé dané kategorii může skákat vždy jeden člen spadající o jednu kategorii výš nebo níž.

Mix věků – pokud se členové týmu nevejdou do jedné z výše uvedené kategorie (např. tým 7, 8, 9, 11 let)

Klantým, aneb pozvi tetu, pozvi strejdu – Opět disciplína pro rodiny - především pro početné rodiny. Úkolem je, dostat co nejvíce členů rodiny do jednoho dlouhého švihadla, ve kterém se bude rodinný tým snažit naskákat co nejvíce přeskoků snožmo. To znamená: kluk, máma, táta, babička, děda, švagrová, sestřenice, prarodiče,... celá rodina v jednom švihadle. K dispozici máme švihadla 4,5,10 metrů. Dosažený počet přeskoků se pak vynásobí počtem všech členů týmu. Skáče se po dobu jedné minuty. Chybné přeskoky se nepočítají. Počet členů týmu není nijak omezen. Tedy je možné mít tým od 3 cca do 30 členů. Čím větší tým, tím větší možnost naskákat více bodů ☺.



rodina hop - jedna minuta

DOSKÁKEJ SI PRO MEDAILI - SOKOL JIHLAVA 3.10. 2015

PŘIHLÁŠKA

Přihlášky odevzdat do 1.10 2015 v kanceláři Sokola Jihlava nebo na sokol-jihlava@volny.cz
Hlásit se lze na libovolný počet disciplín. Neobsazené disciplíny proškrtnout.

Singlhop

Jméno:	Kategorie:	Věk dosažený letos:	Rok nar.:	člen TJ..../veřejnost

Dvojkatým	kategorie:	
Název týmu:		
Jména členů týmu:	Věk dosažený letos:	Rok nar.:
1.		
2.		

Rodinatým	kategorie:	
Název týmu:		
Jména členů týmu:	Věk dosažený letos:	Rok nar.:
1.		
2.		
3.		

Partatým	kategorie:	
Název týmu:		
Jména členů týmu:	Věk dosažený letos:	Rok nar.:
1.		
2.		
3.		
4.		

Klantým	kategorie:	RODINA
Název týmu:		
Počet členů rodiny:		

Přihlásil:.....

Dne:.....

Podpis:.....