

Sokolská župa Pražská – Scheinerova

Újezd 450, Praha 1, 118 01

V Praze 30. 3. 2022

ROZPIS soutěže sportovní všestrannosti 2022

Závody se uskuteční ve třech po sobě jdoucích dnech (pátek, sobota, neděle)

pátek 22. 4. 2022 plavání
sobota 23. 4. 2022 gymnastika, šplh žactvo
neděle 24. 4. 2022 atletika
středa 8. 5. 2022 gymnastika, šplh dorost +dospělí

Základní předpis:

Závody jsou určeny členům oddílů sokolské všestrannosti Sokolské župy Pražské - Scheinerovy. Závodník nesmí být registrován a účastnit se závodů příslušného sportovního svazu. Absolvování celé soutěže je povinné pro závodníky postupující do přeboru ČOS.

Startovné: přihlášení 100 Kč/os/jeden závod – hradí se při prezenci.

Za nepřihlášeného závodníka v plavání a atletice je startovné 500 Kč/osobu.

Ve sportovní gymnastice nebudou nepřihlášení připuštěni k závodu.

Ve sportovní gymnastice kategorie **žákyně I., II., III. a IV.** platí možnost vyslání pouze **6 závodnic z T.J./kategorii.**

Sportovně technické zabezpečení hradí župa, účastníci startují na náklady vysílající T.J. nebo si vše hradí sami. Ubytování ani stravování závodníků pořadatel nehradí.

Závodníci se u prezence prokáží platným průkazem ČOS a průkazem zdravotní pojišťovny (stačí i kopie).

Pokud nebudou tyto body splněny nebude závodník přijat do soutěže.

Za zdravotní stav nezletilých odpovídají rodiče, dospělí závodníci se účastní na vlastní odpovědnost. Všichni členové ČOS jsou pojištěni v rámci pojištění ČOS (úrazové pojištění).

Kategorie

mladší žáci a žákyně	I.	rok nar.	2013 – 2015
mladší žáci a žákyně	II.		2011 – 2012
starší žáci a žákyně	III.		2009 – 2010
starší žáci a žákyně	IV.		2007 – 2008
dorostenci a dorostenky			2004 – 2006
muži a ženy			2003 a starší

Dana Absolonová v.r.
náčelnice Sokolské župy
Pražské - Scheinerovy

Slávek Povondra v.r.
náčelník Sokolské župy
Pražské - Scheinerovy

Sokolská župa Pražská – Scheinerova

Újezd 450, Praha 1, 118 01

Sokolská všestrannost – plavání

příloha č. 1

Termín: pátek 22. dubna 2022

Místo: bazén Tyršova domu, Újezd 450, Praha 1, vchod z Všehrdovy ulice

Spojení : tram. 9, 12, 15, 20, 22, zastávky Hellichova a Újezd, dále do ulice Všehrdova a přes nádvoří Tyršova domu

Disciplíny:

mladší žáci a žákyně I. + II.	25 metrů
starší žáci a žákyně III. + IV.	50 metrů
dorostenci, dorostenky, muži a ženy	100 metrů

Časový harmonogram začátku závodu:

porada rozhodčích	16.30 hod.	Nástup:	Prezence do:
mladší žákyně I. a II.		16.45 hod.	16.30 hod.
mladší žáci I. a II.		17.45 hod.	17.30 hod.
starší žáci a žákyně III. a IV.		18.15 hod.	18.00 hod.
dorostenci a dorostenky, muži a ženy		18.45 hod.	18.30 hod.

Prezence závodníků **končí vždy 15 minut** před zahájením závodu v dané kategorii.

Zahájení závodu = organizovaný nástup.

Přihlášky je nutné zaslat na vzorovém formuláři nejpozději do pátku 15. dubna 2022

na adresu: prsoz@seznam.cz

Pořadatel si vyhrazuje právo – na základě došlých přihlášek – posunout začátek závodu.

Vedoucí bude informován na e-mail, ze kterého se přihlásil.

Přihláška musí obsahovat jméno, příjmení, datum narození, župu, jednotu a kategorii.

U žakovských kategorií jméno vedoucího a telefon. Registrovány budou pouze přihlášky se všemi požadovanými údaji, došlé do stanoveného termínu.

Závodníci po prezenci a zaplacení startovného přejdou na pokyn pořadatelů do šaten (**sami do šaten nevstupují!**). Rovněž na pokyn pořadatelů přejdou po umytí a osprchování k bazénu.

Po rozplavání budou zařazeni do jednotlivých rozplaveb. Po ukončení rozplaveb své kategorie vyčkají závodníci v určeném prostoru na vyhlášení výsledků (cca 20 min. po skončení závodu kategorie). Plavecká čepice a vlastní vysoušeč vlasů u závodníků s dlouhými vlasy doporučeno.

Doprovod dětí (rodiče) nemá přístup ani do prostoru recepce bazénu.
(Omezená kapacita zařízení).

Technický předpis:

Plave se volným způsobem, podle příslušných pravidel plavání (je možnost střídát plavecké způsoby během závodu). V kategorii mladšího žactva I. lze startovat i z vody.

Pro všechny věkové kategorie je použito pravidlo dvojího startu. Pokud závodník zahajuje závod v plavání plaveckým způsobem znak, startuje z vody. O startu z vody uvědomí při prezenci startéra.

Každá jednotka pošle na začatých 10 závodníků 1 organizátora nebo rozhodčího nebo pomahatele. Bez těchto organizátorů nebude přihláška závodníků přijata.

Sokolská župa Pražská – Scheinerova

Újezd 450, Praha 1, 118 01

Sokolská všestrannost – gymnastika, šplh příloha č. 2

Termín: sobota 23. dubna 2022

Místo: tělocvična T.J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10

Spojení : tramvaj č. 22 – stanice Vršovické náměstí, tramvaj č. 7 – stanice Bohemians

Disciplíny:

žákyně I.	akrobacie, přeskok, lavička, hrazda, šplh tyč 3 m s přírazem
žákyně II.	akrobacie, přeskok, nízká kladina, hrazda, šplh tyč 4,5 m s přírazem
žákyně III., IV.	akrobacie, přeskok, kladina, hrazda, šplh tyč 4,5 m s přírazem
žáci I.	akrobacie, přeskok, kruhy, hrazda, šplh tyč 3 m s přírazem
žáci II.	akrobacie, přeskok, kruhy, hrazda, šplh tyč 4,5 m s přírazem
žáci III., IV.	akrobacie, přeskok, kruhy, hrazda, bradla, šplh lano 4,5 m s přírazem

Ženské složky soutěží podle Závodních sestav SG, platných od 19. 9. 2013 a dodatku č. 1, platného od 1. 12. 2019. Mužské složky soutěží podle Závodních sestav SG, platných od 1. 9. 2013 a dodatku č. 1, platného od 1. 9. 2017.

Změny jsou ke stažení na <https://prosokoly.sokol.eu/prebor-cos-ve-vsestrannosti>.

Hlavní rozhodčí žáci: Slávek Povondra

žákyně: Iva Pízová

Pozor:

Ve sportovní gymnastice kategorie **žákyně I., II., III. a IV.** platí možnost vyslání pouze **6 závodnic z T.J./kategorii.**

Časový harmonogram začátku závodu:

8.00 hod.	porada rozhodčích	8.30 hod.	starší žákyně III.
8.30 hod.	starší žáci III. a IV.	9.30 hod.	starší žákyně IV.
11.00 hod.	mladší žáci I. a II.	11.00 hod.	mladší žákyně II.
		14.00 hod.	mladší žákyně I.

Prezence závodníků končí vždy 30 minut před zahájením závodu v dané kategorii.

Přihlášky je nutné zaslat na vzorovém formuláři nejpozději do pátku 15. dubna 2022 na adresu: prsoz@seznam.cz

Žákyně všech kategorií zasílají hudební nahrávku k prostným ve formátu MP3 s označením kategorie – příjmení a jméno závodnice – jednota na email dana.fisch@seznam.cz do pátku 15. dubna 2022.

Jako přeskokové nářadí Pro kategorii žákyně I. a II. je možno využít dřevěnou bednu nebo bednu JIPAST ve velikostech 80 cm, 90 cm, 110 cm

Pořadatel si vyhrazuje právo – na základě došlých přihlášek – posunout začátek závodu. Vedoucí bude informován na email, ze kterého se přihlásil.

Přihláška musí obsahovat jméno, příjmení, datum narození, župu, jednotu, příslušnou kategorii, vedoucího družstva s telefonem a kontakty na delegované rozhodčí.

Sokolská župa Pražská – Scheinerova

Újezd 450, Praha 1, 118 01

U každého rozhodčího uveďte, kterou disciplínu by chtěl rozhodovat a disciplínu náhradní.
Úbor rozhodčích – bílá halenka, tričko či košile a tmavá sukně či kalhoty.

Vedoucí žáků uvedou před závodem u jmen závodníků stupeň obtížnosti cvičební sestavy. Pokud nebude uvedeno jinak, **bude vrchní rozhodčí předpokládat, že závodník cvičí sestavu nejvyšší obtížnosti.** Družstvo musí mít jednotné oblečení, žákyně trikot, jsou povoleny legíny max. do půlky stehů. **Na oblečení musí být umístěna sokolská symbolika.**

**Vstup na cvičební plochu je dovozen jen závodníkům a jednomu vedoucímu družstva!!!
Vyhlášení výsledků bude v jiné tělocvičně, je nutné mít přezutí nebo návleky.**

Družstva musí mít vedoucího (ve cvičebním úboru), který za závodníky zodpovídá po celý závod.

Sokolská župa Pražská – Scheinerova

Újezd 450, Praha 1, 118 01

Sokolská všestrannost – atletika

příloha č. 3

Termín: neděle 24. dubna 2022

Místo : Základní škola Campanus, Praha 4

Spojení: metro C stanice Chodov, ulicí Roztylská (cca 500m) u modrých komínů
doprava do ul. Jarníkova po 300 m vlevo ul. Hroncova, vstup do areálu
služebním vchodem, **ne z Jírovceva nám.!!**

Disciplíny:

mladší žáci a žákyně I.	skok daleký – odraz z pásma, hod kriketovým míčkem, běh 50 m a střední trať 300 m
mladší žáci a žákyně II.	skok daleký, hod kriket. míčkem, běh na 50 m a střední trať 300m
starší žákyně III., IV.	skok daleký, hod kriket. míčkem, běh na 60 m a střední trať 600m
starší žáci III., IV.	skok daleký, hod kriket. míčkem, běh na 60 m a střední trať 800m
dorostenky a ženy	skok daleký, vrh koulí (dor.3 kg, ženy 4 kg), běh na 100 a 800m
dorostenci a muži	skok daleký, vrh koulí (dor.5 kg, muži 7,26 kg), běh 100 a 1500m

Časový harmonogram začátku závodu:

8:30 hod.	porada rozhodčích (u prezence bude upřesněno místo)
9:00 hod.	starší žáci III. a st. žákyně III. (konec prezence v 8:30 hod. !)
10:30 hod.	ml. žáci I. a ml. žáci II (konec prezence v 10:00 hod. !)
12:00 hod.	st. žákyně IV a st. žáci IV (konec prezence v 11:30 hod. !)
13:00 hod.	ml. žákyně I. (konec prezence ve 12:30 hod. !)
15:00 hod.	ml. žákyně II (konec prezence v 14:30 hod. !) prosíme o dodržení časových rozpisů zejména této kategorie, která je jednou z nejpočetnějších
17:00 hod.	dorostenci, dorostenky, muži, ženy (konec prezence 16:30 hod. !)

Ukončení prezence závodníků příslušné kategorie je vždy **30 minut** před zahájením závodu v příslušné kategorii. Prosíme proto o včasnou prezenci dle rozpisu! Zahájení závodu = organizovaný nástup.

Přihlášky závodníků + vyplněnou přihlášku rozhodčích a pomahatelů (počet rozhodčích dle počtu závodníků) je nutné zaslat na vzorovém formuláři nejpozději do 15. dubna 2022 na adresu: prsoz@seznam.cz

Pořadatel si vyhrazuje právo - na základě došlých přihlášek - posunout začátek závodu. Vedoucí bude informován na e-mail, ze kterého se přihlásil.

Přihláška závodníků musí obsahovat jméno, příjmení, datum narození, župu, jednotu, kategorii a jméno vedoucího závodníků s kontaktem – telefon, mobil, e-mailovou adresu.

Přihláška rozhodčích a pomahatelů musí obsahovat jméno, příjmení, rok narození a kontakt – telefon, mobil, e-mailovou adresu.

Každá jednotka pošle na začatých 10 závodníků 1 organizátora = rozhodčího nebo pomahatele. Bez těchto organizátorů nebude přihláška závodníků přijata.

Rozhodčím a organizátorům je doporučeno teplé oblečení, pláštěnka a další vybavení pro mnohahodinový pobyt na jarním počasí. To samé doporučujeme i všem závodníkům a vedoucím závodníků toto zkontrolovat.

Sokolská župa Pražská – Scheinerova

Újezd 450, Praha 1, 118 01

Skupiny žactva musí mít vedoucího (ve sportovním úboru a obutí) pro každou věkovou kategorii. Vedoucí zodpovídají za skupinu po celou dobu závodů. Na oblečení musí být umístěna sokolská symbolika.

UPOZORŇUJEME ZÁVODNÍKY, RODIČE A DOPROVOD, že u všech závodů je možný časový posun (skluz) – prosíme ale o dodržování času prezenze. Děkujeme.

Na sportovní výkony se těší

Dana Absolonová v.r.
**náčelnice Sokolské župy
Pražské – Scheinerovy**

Slávek Povondra v.r.
**náčelník Sokolské župy
Pražské – Scheinerovy**