



Miestna a Okresná organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku Bratislava - Petržalka

Propozície a program 5. Športových hier petržalských seniorov rok 2022

Význam ŠH – pravidelná telesná aktivita ovplyvňuje významnou mierou psychické a duševné zdravie seniorov, prispieva ku skvalitňovaniu ich fyzických zdatností a napomáha žiť plnohodnotný život až do vysokého veku. Každé stretnutie prispieva – aj to naše športové – napomáha získavať a upevňovať sociálne kontakty, ktoré nás seniorov udržujú v aktivite a zamedzujú osamoteniu.

Program

8.30 – 9.30 hod.	prezentácia
9.30 – 10.00 hod.	otvorenie ŠH
10.00 – 10.30 hod.	príchod na stanovištia, podmienky disciplíny
10.30 – 13.00 hod.	súťaže
13.30 – 14.00 hod.	vyhodnotenie a ukončenie ŠH
od 14.00 hod.	občerstvenie

Každý účastník - športovec musí byť členom JDS.

Disciplíny - hodnotenie a podmienky

V každej disciplíny súťažia samostatne ženy a muži, v stolnom tenise je ešte rozdelenie podľa veku – do 70 rokov a nad 70 rokov.

- Stolný tenis - hrá sa vo dvojici podľa pravidiel stolného tenisu
- Pétanque - hrá sa jednotlivo podľa stanovených pravidiel
- Bowling - hrá sa jednotlivo podľa základných pravidiel
- Beh na 50 m - *ženy* - podľa dosiahnutého času a dobehu, poradie 1,2,3
- Beh na 80 m - *muži* - podľa dosiahnutého času a dobehu, poradie 1,2,3
- Hod granátom na cieľ – hod na označený cieľ, 1 x skúšobný a 3 x súťažný.
Za každý vhodný do cieľa sa počíta 1 bod,
prešľap - neplatný pokus
- Hod kriketovou loptičkou do diaľky – 1x skúšobný a 3x súťažný hod.
zapíše sa najdlhší hod,
prešľap - neplatný pokus
- Šípky – hádzanie šípok na terč - 1x skúšobný a 3x súťažný hod.
body sa spočítajú

Všeobecné informácie

- pri rovnakom čase a rovnosti bodov sa koná rozstrel
- prešľap sa nepočíta ani neopakuje
- v prípade nesúhlasu s rozhodnutím, opravy a iné je možné podať protest do 10 min. s poplatkom 2 €
- námietky a protest sa rieši s hlavným rozhodcom.

Zábavné disciplíny:

Kop do bránky – z určenej vzdialenosti – 1x skúšobný a 3x súťažný kop, spočítajú sa vsietené kopy

Hod do koša basketbalovou loptou – 1x skúšobný a 3x súťažný, hod do koša sa počíta za 3 body

Na začiatku ŠH sa vykonajú **sľuby:**

- za športovcov – sľub zloží jeden športovec za všetkých

text:

V mene všetkých prítomných športovcov sľubujem, že budeme športovať v duch fair – play.

Odpoveď: / všetci zborovo / TAK SĽUBUJEME

- za rozhodcov - hlavný rozhodca zloží sľub za všetkých rozhodcov:

text:

V mene všetkých rozhodcov sľubujem, že budeme rozhodovať spravodlivo a čestne

Odpoveď: / všetci zborovo / TAK SĽUBUJEME