

# Sokolská župa Pražská – Scheinerova

Újezd 450, Praha 1, 118 01

V Praze 25. 3. 2024

## Rozpis soutěže sportovní všestrannosti 2024

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

pátek	19. 4. 2024	plavání žactvo + dorost + dospělí
sobota	20. 4. 2024	gymnastika, šplh – žactvo
neděle	21. 4. 2024	atletika žactvo + dorost + dospělí
středa	8. 5. 2024	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. Závodí se podle Rozpisu SV pro rok 2023/24. Odkaz najdete na [prosokoly.sokol.eu](https://prosokoly.sokol.eu) – Sport pro všechny – soutěže OV – Přebor ČOS ve všestrannosti. <https://prosokoly.sokol.eu/prebor-cos-ve-vsestrannosti>

**Startovné žactvo:** přihlášení 150 Kč/os/jeden závod – hradí se při prezenci.

**Startovné dorost + dospělí:** přihlášení 150 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 kat. I., II., III. a IV. a žáci kat. I., II., III. a IV.** platí možnost vyslání pouze **6 závodníků z T.J./kategorii.**

### Kategorie

mladší žáci a žákyně	I.	rok nar.	2015 – 2017
mladší žáci a žákyně	II.		2013 – 2014
starší žáci a žákyně	III.		2011 – 2012
starší žáci a žákyně	IV.		2009 – 2010
dorostenci a dorostenky			2006 – 2008
muži a ženy			2005 a starší

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

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

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

Jana Podlipného

Jana Podlipného

## Sokolská všestrannost – plavání

příloha č. 1

**Termín:** pátek 19. dubna 2024

**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.	<b>16.30 hod.</b>
mladší žáci I. a II.		18.00 hod.	<b>17.45 hod.</b>
starší žáci a žákyně III. a IV.		18.30 hod.	<b>18.15 hod.</b>
dorostenci a dorostenky, muži a ženy		19.15 hod.	<b>19.00 hod.</b>

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 12. dubna 2024**

**na adresu: prsoz@sokol.eu**

**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, rok narození, identifikační číslo člena z ECZ, župu, jednotu a kategorii.

U žákovských 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 20. dubna 2024

**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:

Pro všechny kategorie zákyň i žáků ve sportovní gymnastice platí možnost vyslání pouze **6 závodnic /závodníků z T.J./kategorii.**

### Časový harmonogram začátku závodu:

8.00 hod.	porada rozhodčích		
8.30 hod.	starší žáci III. a IV.	8.30 hod.	starší žákyně III.
		10.00 hod.	starší žákyně IV.
10.00 hod.	mladší žáci I. a II.	11.30 hod.	mladší žákyně II.
		14.30 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 12. dubna 2024 na adresu: [prsoz@sokol.eu](mailto:prsoz@sokol.eu)

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](mailto:dana.fisch@seznam.cz) do pátku 12. dubna 2024.

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. Celá jednota musí skákat přes stejné nářadí.

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

# Sokolská župa Pražská – Scheinerova

Újezd 450, Praha 1, 118 01

Přihláška musí obsahovat jméno, příjmení, rok narození, identifikační číslo člena z ECZ, župu, jednotu, příslušnou kategorii, vedoucího družstva s telefonem a **kontakty na delegované rozhodčí.**

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 dovolen 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 21. dubna 2024

**Místo :** Základní škola Campanus, Praha 4

**Spojení:** metro C stanice Chodov, ulicí Roztylská (cca 500 m) u modrých komínů doprava do ul. Jarníkova po 300 m vlevo ul. Hroncova, vstup do areálu služebním vchodem, **ne z Jírovцова 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 300 m
starší žákyně III., IV.	skok daleký, hod kriket. míčkem, běh na 60 m a střední trať 600 m
starší žáci III., IV.	skok daleký, hod kriket. míčkem, běh na 60 m a střední trať 800 m
dorostenky a ženy	skok daleký, vrh koulí (dor.3 kg, ženy 4 kg), běh na 100 a 800 m
dorostenci a muži	skok daleký, vrh koulí (dor.5 kg, muži 7,26 kg), běh 100 a 1500 m

### 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 ( <b>konec prezence v 14:30 hod.!</b> ) <b>prosíme o dodržení časových rozpisů zejména této kategorie, která je jednou z nejpočetnějších</b>
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 12. dubna 2024 na adresu: prsoz@sokol.eu**

**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, rok narození, identifikační číslo člena z ECZ, župu, jednotu, kategorii a jméno vedoucího závodníků s kontaktem – telefon, mobil, e-mailovou adresu.

**Přihláška rozhodčích a pomahatelů** musí obsahovat jméno, příjmení 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