

STŘELA Žebrák z.s.

si dovoluje pozvat všechny zájemce o atletiku (registrované i neregistrované) na

10. ročník Žebráckých vícebojů

Neděle 16. 4. 2023, začátek závodu v 11:00 hod

Místo závodů:

Sportovní hřiště v areálu ZŠ Žebrák, čp. 321.

Přihlášky:

Pouze mailem na adresu holina@holina.cz do pátku 14. 4. 2023 do 20:00. Uveďte jméno dítěte, rok narození, oddíl nebo bydliště. **Pozdější přihlášky nebudou akceptovány, ani na místě se nebude přihlašovat!!!!**

Prezentace:

Všichni přihlášení závodníci se musí v neděli od 10:00 do 10:40 prezentovat v kanceláři závodu, která je umístěna v tělocvičně ZŠ Žebrák. **Přihlášky se již nepřijímají.**

Šatny budou v tělocvičně ZŠ Žebrák, za odložené věci neručíme!

Vyhlášení výsledků proběhne po ukončení všech disciplín u všech kategorií.

UPOZORNĚNÍ: závodníci startují na vlastní nebezpečí!

Startovné/ členský příspěvek: 20,-Kč

Startují zvláště chlapci a dívky v těchto kategoriích a disciplínách -

Ročník 2016 a ml. 50m př., hod raketou, 50m, skok z místa, 200m

Ročník 2015-2014 50m př., hod raketou, 60m, skok z místa, 300m

Ročník 2013-2012 60m př., hod raketou, 60m, skok do dálky z pásma, 600m

Ročník 2011-2010 60m př., hod medicinbalem 1kg, 60m, skok do dálky, 800m

Pro hodnocení ve víceboji je nutné absolvovat všechny disciplíny.

Pokud si však někdo chce vyzkoušet své dovednosti jen v některé disciplíně, je možný start jen ve vybrané disciplíně. Nutno uvést v přihlášce.

Překážky pro ročníky 2014 a ml. jsou molitanové. Ročníky 13-12 výška 68cm.

Odměny: v každé kategorii první tři, v každé disciplíně první, každý účastník obdrží sladkost

Dotazy: Radimír Holina, tel. 604 108070

<http://strelazebrak.cz/>

Časový pořad

11:00/05	50m př. r.16 a ml. D/H starty bez bloků	
11:10/20	50m př. r.15-14 D/H	
11:30/35	60m př. r.13-12 D/H	
11:30	hod raketkou r. 16 a ml. D + H	
11:45/50	60m př. r.11-10 D/H	
11:50	hod raketkou r. 15-14 D + H	
12:00/05	50m r.16 a ml D/H bez bloků	
12:15/20	60m r. 15-14 D/H	12:15 hod raketkou r. 13-12 D + H
12:35	medicinbal r. 11-10 D + H	
12:45/50	60m r. 13-12 D + H	
12:45/55	skok z místa r. 16 a ml. H+D	
13:00/05	60m r. 11-10 D/H	
13:15	skok do dálky r. 13-12 D	skok z místa r. 15-14 D + H
13:40	skok do dálky r. 13-12 H	
14:05	200m r. 16 a ml. D+H	
14:20	skok do dálky r. 11-10 H	
14:45	300m r.15-14 D + H	
15:00	skok do dálky r. 11-10 D	
15:25/30	600m r. 13-12 D + H	
15:40	800m r. 11-10 D	
15:50	800m r. 11-10 H	
16:10	vyhlašování výsledků	

Časový pořad může být upraven podle počtu přihlášených dětí.

SPONZOŘI

CHALUPA GGS s. r.o.

Na Veselou 771/24,

266 01 Beroun – Závodí

Inženýrská geologie – zakládání staveb,
hydrogeologie – studny, měření radonu

Fryauf FilMix s.r.o.

Plzeňská 485

267 01 Králův Dvůr

Filtrační, mlecí a dispergační technika

Město Žebrák

Náměstí 1

267 53 Žebrák

www.mestozebrak.cz

A V stav, spol. s r.o.

Tyršova 809/39

268 01 Hořovice

Výstavba rodinných domů na klíč
Nákladní doprava, zateplení fasád

Tepelná čerpadla AC Heating

KUFI INT, s.r.o

Letkov 177, Letkov 326 00

Výrobce tepelných čerpadel
vzduch – voda

RÖWER & RÜB s.r.o.

Kublov 232, 267 41 Kublov

Výroba kruhových jízdáren,
vnitřní a venkovní boxy, zámečn. Práce
Tel: 311 585 281, 311 585 282

www.dimex-kublov.cz

Halex-Schauenberg, ocelové konstrukce s.r.o.

Husova 435,

Příbram VI, 261 01

Výroba a montáž ocelových hal

**Sladkosti dodala firma Lidl Česká republika
Ozvučení zdarma zajišťuje Jan Plesnivý**

16.4.2023

Ano – Jitka + Vojta, Ríša, Klárka Kuncová, Kája Kuncová, Petr a Dáša Kuncovi, Ivan, Markéta, Lucka, Vlad'ka, Kuba Gregy, Jindra, Aneta, Marda, KačkaM, Anežka, Nelča Sedl., Romana, Eva Svobodová, Andrejka, Jéžišek, Kačka Kopicová, Pěťa König, Jitka Menclová, Lukáš Bubník, Sára Neví –

Ne – Michal, Simča, Martin Černý; Kuba Kašpar, Venca

Bufet – Dáša + Kája,

Organizační pokyny

Prezentace závodníků – za dveřmi v malé tělocvičně Vlad'ka a Eva Svobodová, zde pak zůstávají pořad na psaní výsledků, které se budou přepisovat po dokončení každé disciplíny a vyvěšovat. S nimi Marda, která po prezentaci během závodu zajistí donesení papíru na start a do cíle pro každou disciplínu, přinášení výsledků od rozhodčích + pak na nástěnku po každém ukončení disciplíny příslušné kategorie.

!!!1x papíry pro start (60mpř a 60m a dlouhý běhy.) 2x papíry pro disciplíny na zapisování výsledků, 1x nestačí!!!

Ve víceboji při konečném součtu a shodě součtů, rozhoduje více prvních, druhých atd. umístění.

Pokud dvě stejná místa např. 2x4místo, další je až 6místo.

Fotky Jéžišek

Rozhlas Jindra

r. 2016 a ml. H+D s našimi chodí a připravuje Lucka Pavlíková

r. 2015 a 2014 H+D s našimi chodí a připravuje Pěťa Königsmarková

r. 2013 a 2012 H+D s našimi chodí a připravuje Kačka Kopicová

1. Disciplína překážky – r. 16 a ml. - molitanové bez nástavců, start bez bloků,
r.15-14 – molitanové + nástavec molitan., start z bloků, kdo chce nemusí start 4 závodníci, překážek 5 ks na zelenou barvu, běží 50m
4 rozhodčí – hlavní Petr + Ivan + Romana + Ríša Šimurda
Úprava překážek – Aneta, KačkaM, Anežka, Vojta, Luky
Zapisovatel + řazení podle doběhu – Jitka Menclová
Řazení do bloků – Klárka Kuncová,
Nastavení bloků pomůže trenérům Andrejka a Nelča
Startér KubaG – pokyny - písknutí píšťalkou znamená svlékat, pak je připravte se – to jdou do bloků, pozor, výstřel, při ulitém startu píšťalka znamená zpět..

Překážky klasické roč.13-12 výška 68, ml. žáci r 11-10 v=76, 6 ks na zelené značky, běží 60m,

4 rozhodčí – hlavní Petr + Ivan + Romana + Ríša Šimurda

Úprava překážek – Aneta, KačkaM, Anežka

Zapisovatel – Jitka Menclová

Řazení do bloků – Klárka Kuncová

Startér – Kuba G

Dva seznamy dětí podle rozběhů – start Klárka a druhý Jitka Menclová

Po skončení překážky uklidí Anežka

2. Hody - každý má tři pokusy za sebou + jeden zkušební.

Dvě stanoviště pro raketky, na jednom kluci na druhém holky stejné kategorie, medík jen na jednom

1. hod raketou – vedoucí rozhodčí stanoviště Jitka Perglová

Vyvolávání kdo hází + zapisovat výkon Nelča + kontrola přešlapu

Měření hodu - Jitka

Sběrač raketek – Luky, po překážkách Aneta,

2. hod raketou a medík – vedoucí rozhodčí stanoviště Markéta

Vyvolávání kdo hází + zapisovat výkon Andrejka + kontrola přešlapu

Měření hodu - Markéta

Sběrač raketek – Vojta, , po překážkách KačkaM

Nebudeme používat kužele, hlásí se hned výkon, zapisovatel poznamená všechny tři a pak zakroužkuje nejlepší výkon.

Po dokončení raketek stanoviště č. 1 uklidit a předělat na stanoviště skoku z místa + udělat druhé stanoviště pro skok z místa pro Markétu a spol. Budeme skákat z čáry a měřit na pásmo. Stanoviště č. 2 přejde na skok z místa po dokončení medíků.
Stanoviště medíků a medíky uklidí KačkaM a Vojta.

Hod medíkem je z místa bez kroků před odhodem

3. Sprinty 50 a 60m.

4 rozhodčí – hlavní Petr + Ivan + Romana + Ríša Šimurda

Zapisovatel + řazení podle doběhu – Jitka Menclová

Řazení do bloků – Klárka Kuncová,

Startér KubaG

r. 2016 a ml zase bez bloků, nastavení bloků pomůžou trenérům Anežka a Klárka,

Dva seznamy dětí podle rozběhů – start a cíl

4. Nejdříve začnou skoky z místa a po dokončení sprintů i dálka, každý závodník jen tři pokusy.

Disciplínu z místa 2 stanoviště obě připraví a předtím uklidí po hodech stanoviště č. 1 Jitka a spol.

Skok z místa, – skácou postupně po jednom skoku. nechat 2x vyzkoušet.

Stanoviště č. 1

Zapisuje a čte, kdo skáče – Nelča, .

Měří – Jitka

Stanoviště č. 2

Zapisuje a čte, kdo skáče – Andrejka, .

Měří – Markéta

Skoky do dálky, s dětmi r13-12 na rozběhu radí Anežka r.11-10. Anežka

Měření a kontrola přešlapu + pouštění praporky Romana/Petr

S pásmem pracují v písku a na odrazu Aneta a KačkaM,

Hrabání písku Vojta, Lukáš, ..

Vyvolávání závodníků kdo skáče a kdo připraví a zapisování Jitka Menclová,

r. 13-12 odraz z pásma, pásmo končí 0,5m za prknem a označí se křídou.

r. 10-11 odráží z prkna

Doskočiště připraví po rovinkách kdo zde bude dělat, hlavní rozhodčí Petr.

5. Dlouhé běhy

Vyznačení trati kužely a lentilkami na rovince a v zatáčkách (u startu až po dálce těsně před startem.) Ríša, Ivan, Kuba G

Startér KubaG

Řazení do skupin na startu Andrejka Nelča, u malých + trenéři

Rozhodčí Ríša a Ivan oba mačkají všechny doběhy

Řazení dětí do zástupu podle doběhu poradí Andrejka a Nelča, zapsání poradí a časů Klárka

Jitka a Markéta po skončení skoku z místa psát diplomy za disciplíny.

Připravít

Diplomy 8x 1-3 místo A4, 40x 1 místo malý diplom A5

Odměny pro 1 místa v disciplíně – 40x balíčky –

Odměny – víceboj 8x pro 1 místo, 8x pro 2 místo, 8x pro 3 místo

60x balíček pro děti – 4až....místo,

Papíry na disciplíny pro rozhodčí a start – dořešit s kanceláří

desky na psaní a tužky

Plakáty s propozicemi

Před závody připravit:

Nasáckovat a rozdělit odměny

3 stoly prezentace, 3 stoly bufet, 1 stul ozvučení.

žíněny, rozložit odměny, dát lavičky, nalepit štítky na medaile

Se školníkem cihly a stupně vítězů.

Natáhnout kabely bufet a ozvučení

Pověsit nástěnky + papíry na ně a reklamy na drátěnku

Odjezd domek pro – nástěnky, koše a pytle na odpadky, mléko na ohraničení na dálku + kladivo, věci bufet, WC papíry,

Cedule prezentace, WC, občerstvení, propozice + na nástěnky sponzory

Překážky molit. + nástavce k plotu zelená značka, červeno bílé k plotu, kyvné připravit na rozsvícení na zadním hřišti + sundat síť

Dálka – přerýt písek, prkno+ značky na rozběh + křidu + 2x hrábě + koště + ohraničení kvůli divákům

4x Bloky na start připravit

2x Pásmo - na raketky + raketky 2x 8ks a i na medíky + medíky 1kg. 4 ks ,

Přinést všechny kužele a lentilky

Bufet + odpadkové koše

Kancelář – počítače , kabely, vyjet soupisky pro běhy a dát na nástěnku před startem, označit které papíry na běhy pro start a které pro cíl.

Stupně vítězů + přelepit