

Sportovní den SOPM Pražmo

popis disciplín

Věková kategorie 6 – 8 let - 3 děti

- *Zachraň rybičku ze svého rybníčku*

Věková kategorie 9 – 11 let – 3 děti

- *Koulelo se koulelo*

Věková kategorie 12 – 15 let – 3 děti

- *Chůze lenochoda*

Společně všechny děti

- *Skok v pytli*

Dospělí

- *Balonkový had*
- *Hod vejcem*

Starostové

- *Dobrý zemědělec*

Popis soutěží

Věková kategorie 6 – 8 let - 3 děti

Zachraň rybičku ze svého rybníčku

Všechny 3 děti se postaví za sebe na start.

Na startu bude stoleček s kyblíčkem a nádobou na vodu. První soutěžící si po odstartování vezme do ruky kyblík a vybíhá na slalomovou dráhu.

Proběhne slalom a přibíhá k bazénku. Kyblík dá na zem, vezme udičku a z bazénku vyloví pomocí udičky 3 ks rybiček, které odkládá do kyblíčku.

Po nachytání rybiček bere kyblíček s rybičkami a připravený kelímeček s vodou. Na start běží opět slalomovou dráhou. V cíli vylévá vodu do připravené nádoby a vysype rybičky do lavůrku.

Kyblíček předává dalšímu z týmu a ten běží stejnou trasu. Vyhrává tým, který má všechny 3 členy v cíli. Počítá se celkový čas družstva.

Věková kategorie 9 – 11 let – 3 děti

Koulelo se koulelo

Dva hráči uchopí na startu čtvercovou desku, ve které jsou kulaté otvory různé velikosti. Rozhodčí na desku položí 3 ks balonků, které je nutno v časovém intervalu přenést do cíle na desce po vyznačené trase. Chůze vede po vyznačené trase s překážkami. Při upadnutí balonku na zem se zastaví a třetí hráč jim vloží balonek zpět na desku a pokračují v chůzi. Za každé spadnutí je penalizace 3 sekundy. Sestoupení z desek se penalizuje taktéž 3 sekundami. Na konci trasy dojdou hráči ke kyblíku a z určité vzdálenosti hodí každý hráč 1 balonek do kyblíku. Čas se měří do doby, než jsou všechny míčky v kyblíku.

Věková kategorie 12 – 15 let – 3 děti

Chůze lenochoda

Všichni tři hráči se postaví oběma nohama na dřevěné desky - lyže, uchopí provázky, které jsou připevněny na deskách a pohybem vpřed se pohybují po vyznačené trase s překážkou k metě. Po dosažení mety couvají po stejné trase na start. Hráči se nesmí nohou dotknout země. Za každé spadnutí nebo sundání nohy z desek je penalizace 3 sekundy. Měří se celkový čas.

Společně všechny děti

Skok v pytli

Naproti sobě se postaví 5 a 4 soutěžící (9 dětí), ti postupně vlezou do pytle, který budou držet až u pasu a skáčou k dalšímu soutěžícímu, kterému předají pytel, a ten pokračuje. Tato disciplína je stejná jako v jiných letech.

Dospělí

Balonkový had - 4 soutěžící

Na start se připraví všichni 4 soutěžící. Z každého družstva vybíhá postupně jeden soutěžící, obtočí se s předkloněnou hlavou třikrát kolem tyče a vybíhá k místu, kde jsou nafouknuté balonky. Vezme si jeden balonek a dá si ho za záda a čeká až přiběhne další soutěžící. Druhý soutěžící vybíhá a opět se obtočí 3x kolem tyče. Vezme nafouknutý balonek a dá ho za záda, čeká na dalšího. Až toto absolvují všichni 4 členové družstva, vydají se společně s nafouknutými balonky za zády a z roztaženými rukama na vytýčenou trasu. Pokud balonek vypadne, je nutno se zastavit a vložit ho zpět za záda. Spadnutí se penalizuje 3 sekundami. Dojdou k židli. Na židli postupně položí každý svůj balonek a sednou si na něj. Balonek musí

prasknout. Když balonek praskne, vrací se soutěžící na start. Tak to udělají všichni 4 hráči. Vyhrává družstvo, které dosáhne nejkratšího času.

Starostové

Dobry zemědělec – pravidla budou upřesněna na místě.

Hod vejcem – dospělí

Za každou obec 2 dospělí, přehazují mezi sebou vejce a vzdálenost mezi nimi narůstá, dokud nezůstane poslední dvojice, která vejce nerozbije. Tato disciplína je stejná jako v jiných letech.