

Rozpis župního desetiboje 2010

Datum konání: sobota **6. 11. 2010** od **9⁰⁰** hodin

Místo: sokolovna ve Dvoře Králové nad Labem

Prezentace: od **8³⁰** do **9⁰⁰** hodin

Desetiboj se skládá z těchto disciplin:

1. Člunkový běh 10 m
2. Skok snožmo z místa
3. Hod tenisákem na cíl
4. Přeskok přes švihadlo na čas – 30s (nejmladší žactvo přeskok přes obruč)
5. Šplh – stejně jako při přeboru ve šplhu (nejmladší žactvo 2m)
6. Provlékání přes tyčku
7. Hod plným míčem
8. Nohy za hlavu na šikmé ploše – 30s (lavička zavěšená na žebřinách)
9. Shyby (nejmladší žactvo výdrž ve shybu na čas)
10. Překážková dráha na čas

<u>Kategorie</u>	<u>ročník</u>
Nejml. žáci, nejml. žáci	2005 a mladší
Ml. žáci I., ml. žákyně I.	2002 - 2004
Ml. žáci II., ml. žákyně II.	2000 - 2001
St. žáci III., st. žákyně III.	1998 - 99
St. žáci IV., st. žákyně IV.	1996 - 97
Dorostenky a dorostenci	1993 - 95

Každá jednota přiveze minimálně jednoho rozhodčího!

Podmínkou účasti je platný průkaz ČOS!

Pořadatel si vyhrazuje právo změnit v případě nutnosti disciplínu.

Hodnocení: Sčítají se pořadí v jednotlivých disciplínách, vítězí závodník s nejnižším součtem. První tři závodníci získají diplom. V případě účasti tří a méně závodníků v kategorii získá diplom pouze první.

Materiální zabezpečení: Technické zabezpečení přeboru hradí župa, jízdné závodníků hradí vysílající jednota.

Přihlášky: Zasílejte do 30. 10. 2009 na adresu: TJ SOKOL Dvůr Králové nad Labem
P.O. box 35
Wolkerovo nábřeží 137
544 01 Dvůr Králové nad Labem

nebo emailem: spatenkovi@dvur.cz

Na přihlášku uveďte jméno a ročník narození.

Hlavní rozhodčí
Pavlína Špatenková

Ředitel závodu
Dagmar Lárová