



Pozvánka na  
**I. ROČNÍK VŠESTRANNOSTNÍHO  
DESETIBOJE  
SOKOLSKÉ ŽUPY JIHOČESKÉ**

- Datum:** 1. března 2020  
**Místo:** sokolovna T. J. Sokol České Budějovice, Sokolský ostrov 1  
**Pořadatel:** T. J. Sokol Boršov nad Vltavou z pověření Sokolské župy Jihočeské  
**Prezence:** 8.15–8.45 hod  
**Program:** 9–14 hod (konec dle počtu přihlášených účastníků)  
**Startovné:** 90 Kč/závodník, platba proběhne na místě

## DISCIPLÍNY

1. Počet shybů na hrazdě za půl minuty
2. Dřepy za půl minuty se vzpažením s dotykem tyčky
3. Skoky přes švihadlo za půl minuty
4. Skok snožmo do dálky z místa
5. Člunkový běh 10 m (body 2, 4, 6, 8 a 10)
6. Překážková dráha 10 m
7. Hod medicinbalem vrchem (různé váhy)
8. Vznosy na šikmé lavičce / ze svisu za půl minuty
9. Přelézání tyčky do půl minuty
10. Šplh tyč / lano (nejmladší 2 m)

## Propozice

- Každá zúčastněná jednota přiveze minimálně jednoho rozhodčího na měření času, počítání prvků – **VELMI DŮLEŽITÉ**.
- Podmínkou účasti je platný průkaz ČOS.
- Celkové hodnocení se provádí na základě sečtení pořadí v jednotlivých disciplínách. Vítězí závodník s nejnižším součtem.
- První tři závodníci získají medaili a diplom, ostatní závodníci pouze diplom.
- Jízdné hradí vysílající jednota.



**PŘIHLÁŠKY POSÍLEJTE DO 9. ÚNORA 2020 NA EMAIL: [barca.mach@seznam.cz](mailto:barca.mach@seznam.cz)**

Do přihlášky uveďte jméno a příjmení, rok narození a za jednotu jméno rozhodčího a kontakt na něj.

## **KATEGORIE A JEJICH ZVLÁŠTNOSTI**

Nejmłodší žactvo (2014 a mladší)	Váha medicinbalu 1 kg Výdrž ve shybu
Mladší žáci a žákyně I (2013–2011)	Váha medicinbalu 2 kg
Mladší žáci a žákyně II (2010–2009)	Váha medicinbalu 4 kg
Starší žáci a žákyně III (2008–2007)	Váha medicinbalu 4 kg
Starší žáci a žákyně IV (2006–2005)	Váha medicinbalu 6 kg
Dorostenci a dorostenky (2004–2002)	Váha medicinbalu 8 kg Vznosy ze svisu
Muži a ženy (2001 a starší)	Váha medicinbalu 10 kg Vznosy ze svisu

V případě zájmu možnost přidat kategorie 40–55 let, 56–70 let, 71 a více...

Se sokolským NAZDAR a na závodě na viděnou!

Tereza Cendelínová  
náčelnice SŽJ

Barča Machová  
ředitelka závodu

Jakub Čudlý  
náčelník SŽJ