PROPOZICE 9. ROČNÍKU SENIORSKÉHO DESETIBOJE
OSTRAVSKÁ VÁNOČKA 2026

I.
Organizátor

Realizační skupina sportovních aktivit KKC a OOC spolku SENIORS, z.s.

II.
Ředitel soutěže

Karel Kiša.

III.
Rozhodčí, techničtí pracovníci a pořadatelé

Hlavní rozhodčí: Milan Fabián.
Rozhodčí disciplín, pomocní rozhodčí a pořadatelé budou jmenováni organizátorem soutěže z řad členů mateřského spolku, spolupracujících škol, sportovních, společenských a seniorských organizací.

IV.
Termín a místo konání

16. prosince 2026 – SPORTCENTRUM DUBINA, Horní 287, Ostrava.

V.
Forma provedení

Soutěže jednotlivců.

VI.
Časové schéma

Příprava sportovišť :	9,00 – 9,45 hodin
Prezence soutěžících :	9,15 – 9,45 hodin
Seznámení soutěžících se sportovišti :	9,35 – 9,40 hodin
Slavnostní zahájení :	9,45 – 09,55 hodin
Soutěže :	10,00 – 12,00 hodin
Úklid sportovišť :	12,00 – 12,30 hodin.
Oběd :	11,30 – 13,00 hodin
Vyhlášení vítězů :	13,00 – 13,30 hodin

Uvedené časy mohou být upraveny dle skutečných počtů soutěžících.
V případě změny budou přihlašovatelé soutěžících včas informováni.

VII.
Disciplíny

1. Kop na házenkářskou branku přes překážku (KOPANÁ).
2. Střelba florbalovou holí a florbalovým míčkem na terče v brance (FLORBAL).
3. Pinkání tenisového míčku tenisovou raketou ve vymezeném prostoru (TENIS).
4. Patování disků do koše (DISKGOLF).
5. Driblink s míčem na košíkovou po vyznačené trase na čas (KOŠÍKOVÁ).
6. Střelba z luku přísavnými šípy na terč (LUKOSTŘELBA).
7. Hod šipkami na pistolový terč (ŠIPKY).

8. Zahrání míčku na lepící jamku (SNAG GOLF).
9. Běh s míčkem na tenisové raketě (RAKETA).
10. Střelba cvičnými puky na florkejovou branku hájenou brankářem (FLORKEJ).

POPIS DISCIPLÍN:
Kopaná: Provádí se 6 kopů kopacím nebo volejbalovým míčem na házenkářskou branku na vzdálenost cca 11 metrů přes překážku umístěnou před brankou v časovém limitu 1 minuta. Nebudou uznána odehrání míče dlouhým dotekem (nabrání na špičku boty apod. – kop musí být proveden dynamickým krátkým odehráním míče). Hodnotí se 5 nejúspěšnějších kopů. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů (10 bodů za vstřelenou branku).
Florbal: Provádí se 6 střel na florbalovou branku s terči na vzdálenost cca 5 metrů v časovém limitu 1 minuta. Hodnotí se 5 nejúspěšnějších střel. Soutěžící mohou používat vlastní florbalovou hůl. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů (10 bodů za trefený terč).
Tenis: Ve čtverci cca 1,5 / 1,5 m se pinká míček odpalem ve výši od pasu po prsa do výšky nad hlavu v časovém limitu 1 minuta. Opravné pinkání je možné pouze v uvedeném časovém limitu! Soutěžící při pinkání nesmí opustit vymezený prostor. Za jeden správně odpinknutý míček bude přidělen jeden bod. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů.
Diskgolf: Provádí se 6 hodů na disk-golfový koš ze vzdálenosti cca 5 metrů v časovém limitu 1 minuta. Hodnotí se 5 nejúspěšnějších hodů. Soutěžící mohou používat vlastní disky. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů (10 bodů za disk umístěný v koši).
Košíková Dribluje se míčem na košíkovou (jednoruč) po vyznačené trase dlouhé cca 25 metrů na čas. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů (dle dosaženého času).
Lukostřelba: Střílí se z duralového luku s otvorem pro zakládání přísavných šípů na terč „geologic“, který bude umístěn na zemi ve vzdálenosti cca 8 metrů od palebné čáry v časovém limitu 1 minuta. K dispozici je 8 šípů, které musí být k terči přisáty. Tyto budou po zásahu z terče snímány. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů dle zásahu v terči. Nejhorší zásahy (při dosažení více než 50 bodů) se nezapočítávají. Je povoleno používat vlastní duralový luk maximálně střední napěťové kategorie tětivy.
Šipky: Hází se šipkami s kovovým hrotem a umělohmotnými pevnými křidélky na pistolový terč ze vzdálenosti 3 metrů. Provádí se pět hodů v časovém limitu 1 minuta. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů. Soutěžící mohou používat vlastní šipky s kovovým hrotem.
Snag golf: Snaggolfový míček se patuje snag-golfovou holí na přísavný kužel maximálně 10 ranami v časovém limitu 1 minuta. Za umístění míčku na kužel 1. ranou soutěžící získává 50 bodů, 2. ranou 45 bodů, 3. ranou 40 bodů, 4. ranou 35 bodů, 5. ranou 30 bodů, 6. ranou 25 bodů, 7. ranou 20 bodů, 8. ranou 15 bodů, 9. ranou 10 bodů a 10. ranou 5 bodů. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů.
Raketa: Běží se s tenisovým míčkem na výpletu tenisové rakety kolem mety vzdálené od startu cca 12,5 metrů. Úchop tenisové rakety je povolen pouze v části omotávky rukojeti. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů (dle dosaženého času).
Florkej: Provádí se 6 střel florbalovou holí cvičnými puky na florkejovou branku hájenou brankářem na vzdálenost cca 4 metrů v časovém limitu 1 minuta. Hodnotí se

5 nejúspěšnějších střel. Soutěžící mohou používat vlastní florbalovou hůl. Celkový počet možných získaných bodů za disciplínu činí 50 bodů (10 bodů za puk v brance).

Celkové pořadí víceboje bude stanoveno na základě součtu bodů z jednotlivých disciplín v jednotlivých kategoriích. Při rovnosti bodů soutěžících na prvních třech místech rozhodne pořadí v disciplíně FLORKEJ, případně dalších disciplínách v pořadí: raketa – snag golf – lukostřelba.

VIII.
Kategorie

„A“ – ženy 55 až 69 vto
„B“ – ženy 70 až 79 vto
„C“ – ženy 80 a více
„D“ – muži 55 až 69 vto
„E“ – muži 70 až 79 vto
„F“ – muži 80 a více.
Kategorie bude hodnocena pouze v případě, že se soutěže zúčastní deset a více soutěžících v kategoriích A+B+D+E, pět a více soutěžících v kategoriích C+F. V opačném případě budou soutěžící převedeni do jiné věkové kategorie.

IX.
Vybavení soutěžících

Doporučené : Sportovní ústroj.
Povinně : Sálová obuv (nebo naboso !!!) a osobní průkaz totožnosti (k případnému prokázání věku).

X.
Vyhlášení a ocenění vítězů

Budou vyhlášeni a dekorováni tři nejúspěšnější sportovci v každé kategorii při splnění ustanovení článku VIII těchto propozic.
Celkové pořadí soutěže bude zveřejněno na webových stránkách www.1.ms.seniors.cz .

XI.
Doprava a ubytování

Doprava : Do místa konání - individuální na vlastní náklady soutěžících.
O možnostech přeprav po městě budou mimoostravští soutěžící na vyžádání informováni při oznámení o zařazení na startovní listinu a přidělení startovního čísla.
Ubytování si zabezpečuje každý dle svých potřeb individuálně na vlastní náklady.

XII.
Pitný režim a stravování.

Pitný režim je pro všechny soutěžící zabezpečen v místě konání soutěže.
Nápoje ani jídlo není možno konzumovat na palubovce haly!
Oběd bude podáván po absolvování všech disciplín jednotlivými soutěžícími v nedaleké restauraci (400m od haly) od 11 hodin.

XIII.
Zdravotnické zabezpečení

Zdravotnická hlídka a lékařská služba první pomoci.

XIV.
Pojištění

Každý účastník soutěží na své pojištění a riziko.

XV.
Přihlášky a startovné

a) Přihlášky předkládejte na jednotném tiskopisu elektronicky do E-schránky ***ostravskavanocka@post.cz***
nebo poštou na adresu **OOC spolku SENIORS, z.s. = Junácká 84 = 724 00 Ostrava .**
Přihlášky budou přijímány **do naplnění startovní listiny**, nejpozději však do **10. prosince 2026**.

b) **Startovné** ve výši **199 Kč** na každého přihlášeného účastníka soutěže (včetně případných vedoucích týmů, trenérů a dalšího personálu týmu) a zašlete na účet organizátora číslo **2002951968 / 2010**
nebo **8 EURO** na účet číslo **103373782 / 2250**
= **IBAN: CZ40 2250 0000 0001 0337 3782 = CTASCZ22**
VS : **161226 =** SS : číslo uvedené v přihlášce (doporučujeme číslo vlastního telefonu).
Startovné hraďte tak, aby příslušná částka byla na výše uvedený účet deponována nejpozději 10. prosince 2026.
O uzavření startovních listin budeme informovat na webových stránkách **1.ms-seniors.cz**.

c) Startovné zájemců, kteří z kapacitních důvodů nebudou zapsáni do startovních listin, bude bezodkladně vráceno v plné výši na účet, ze kterého bylo hrazeno.

XVI.
Informace k soutěži

Mobil : +420 702 873 380 = E-mail : *ostravskavanocka@post.cz .*

XVII.
Protesty

a) Podat protest má právo každý soutěžící.
b) K podání protestu je stanoven poplatek ve výši **100,-Kč** nebo **5 EURO.**
c) Protest řeší komise ředitele soutěže.
d) V případě uznání protestu se výše uvedený poplatek vrací. V opačném případě propadá do rozpočtu akce.

XVIII.
Organizační záležitosti

a) Soutěž je koncipována a organizačně připravena pro seniory s aktivním přístupem k životu ve své věkové kategorii.
b) Při prezenci (i v průběhu soutěže) není vyloučeno vyžádání předložení průkazu totožnosti (k ověření data narození). Tamtéž soutěžící obdrží své startovní číslo a poukázku na oběd. Trenéři a další přihlášení členové jednotlivých výprav obdrží pouze poukázku na oběd.

c) Na sportovištích a v objektech, kde soutěže probíhají, je nutno dbát vnitřních předpisů majitele objektu, na osobní bezpečnost a dodržovat pokyny pořadatelů a rozhodčích.
d) Soutěžící se řídí rozpisem soutěže – stanovením absolvování příslušné disciplíny ve stanoveném čase. V jiný čas nebude umožněno disciplínu absolvovat a nebudou přidělovány hodnotící body.
e) Případnou úpravu rozpisu soutěže může provést pouze hlavní rozhodčí soutěže, což vyhlásí místním rozhlasovým zařízením.
f) Při soutěži budou dodržována hygienická opatření, vyhlášena na den konání soutěže nebo na období v němž soutěž probíhá.
g) Zápis do soutěže a prezence soutěžících bude prováděna na označeném místě v objektu, kde bude soutěž probíhat, a to pouze v čase stanoveném v článku VI propozic.
h) Přihlášená/ý/ má možnost za sebe vyslat náhradníka, ovšem pouze do stejné kategorie. Náhradník bude startovat se startovním číslem původního soutěžícího.
i) Soutěžící souhlasí se zpracováním osobních údajů uvedených v přihlášce, s pořizováním záběrů za účelem prezentace soutěže ve veřejném prostoru a dle požadavků partnerů. Pořadatel soutěže prohlašuje, že získané osobní údaje budou využity pouze v rámci organizace soutěže, pro informování o konání zejména sportovních akci spolku SENIORS, z.s. a nebudou předány žádné třetí osobě.
j) Organizátor soutěže účastníky akce nepojišťuje!

XIX.
Soutěž ze svého rozpočtu podporuje

STATUTÁRNÍ MĚSTO OSTRAVA

Partnerské pozice jsou pro další zájemce otevřeny.