

P R O P O Z I C E
AkSenHry 2016

Technická ustanovení jednotlivých disciplin:

chůze NORDIC WALKING

Start: 10:15 h

Kategorie: - ženy do 70 let
- ženy nad 70 let
- muži do 70 let
- muži nad 70 let

Délka tratě: 1 200 m

Poznámka: Účastníci závodu startují s vlastními nordic walking holemi.

STOLNÍ TENIS

Start: 10:30 h

Kategorie: - ženy bez rozdílu věku
- muži bez rozdílu věku

Systém hry: Hraje se systémem každý s každým na dva vyhrané sety do 21 bodů. V případě velkého počtu účastníků si organizátor vyhrazuje právo upravit systém hry („pavouk“ na základě losování, hra do 15 bodů).

Poznámka: Účastníci hrají svojimi pálkami, organizátor dodá hrací míčky.

TENIS

Start: 10:30 h

Kategorie: - ženy bez rozdílu věku
- muži bez rozdílu věku

Systém hry: Hraje se systémem každý s každým na dva vyhrané sety. V případě velkého počtu účastníků si organizátor vyhrazuje právo upravit systém hry.

Poznámka: Účastníci hrají svojimi tenisovými raketami, organizátor dodá tenisové míčky.

SENIORSKÝ PĚTIBOJ

Start: 10:30 h

1. Hod na basketbalový koš ze vzdálenosti 4 metrů. Každý účastník má možnost 10 hodů.
2. Střelba do bránky floorbalovou hokejkou. Každý účastník má možnost 10 střel.
3. Slalom 20 m se zátěží.
4. Hod na terč/cíl (ringo kroužky nebo šipky)
5. Disciplína jako překvapení.

S t a r t o v n é : 30,- Kč, platí se u prezence AkSenHer.

Vítězi jednotlivých disciplin obdrží medaile a ceny od sponzorů akce.

Vedoucí závodů: Maja Mamajová, koordinátorka aktivit AkSen.