

PROPOZICE SENIORIÁDA - „5 kroků ke zdraví“ vstup zdarma – veřejně přístupná akce pro seniory nad 60 let



Motto a cíl: ***„Pohyb je život“***

Pohybová aktivita je jedním z nejdůležitějších kroků pro zachování fyzického a mentálního zdraví a kvality života seniorů. Přispívá ke zdravému stárnutí a prodlužování života jedinců.

Pořadatel: Zlínská krajská asociace spolu s komisí SEN

Datum konání: ***sobota, 7. listopadu 2020, prezenze od 9:00 do 10:00 hodin***

Místo konání: Orlovna Zlín, Štefánikova 661/21

Program: 5 (kroků) jednoduchých soutěžních disciplín v tělocvičně

- 1. člunkový běh tam a zpět*** – běh na čas okolo kuželů přes nízkou překážku
- 2. hod míčem na basketbalový koš*** – počítá se počet úspěšných hodů
- 3. slalom s florbalovou hokejkou a míčkem*** – počítá se čas do cíle
- 4. kopy míčem na branku*** – počítá se počet vstřelených gólů
- 5. házení kroužků na barevné trny*** – trny jsou na zemi, každá barva představuje určitý počet bodů

Hodnocení: v každé disciplíně se soutěží v kategoriích muži a ženy a ve dvou věkových kategoriích 60 až 70 let a 71 a více let
výkony soutěžících se budou hodnotit v jednotlivých disciplínách dle kategorií zvlášť
výkony budou vyhodnoceny podle stanovených pravidel, se kterými budou soutěžící seznámeni na začátku soutěže v jednotlivých disciplínách
v případě nerozhodnosti výsledků bude proveden rozstřel mezi jednotlivými soutěžícími
výsledky budou zaznamenávány v soutěžních listinách

Další nabídka: *1. měření krevního tlaku zájemcům před a po soutěži*
2. káva nebo čaj a sladkost k tomu – zdarma

Zakončení akce: **slavnostní vyhlášení výsledků proběhne cca ve 13:30 hod**

Ceny: první tři muži a ženy v každé disciplíně – v obou věkových kategoriích obdrží **medaili a diplom**



bude udělena cena pro nejstaršího účastníka soutěže

všichni ostatní soutěžící obdrží účastnický diplom

Přihlášky: přihlašovat se je možno nejlépe předem do 31. října 2020 na adresu v hlavičce nebo e-mail: zlinsky@caspv.cz

Vítání budou i příchozí, kteří se účastní akce a nestihli se včas přihlásit

Vezmi s sebou: sportovní obuv do tělocvičny s bílou podrážkou a sportovní oblečení
doklad totožnosti pro potvrzení věku
dobrou náladu

Informace: veškeré dotazy získáte na e-mail: zhancapo@centrum.cz nebo mobil 739 090 217

Soutěžící i fanoušci mají vstup ZDARMA!

PaedDr. Zdeňka Slavíková
předsedkyně Zlínské KASPV

Hana Polášková
ředitelka akce



Zlínská krajská asociace Sport pro všechny

Mobil: 737 936 951, e-mail: zlinsky@caspv.cz
Národních bojovníků 1016/12, 769 01 Holešov

Přihláška na akci: *SENIORIÁDA 5 kroků ke zdraví*

Zašli zpět do: **31. října 2020 na adresu v hlavičce nebo mail: zlinsky@caspv.cz**

Příjmení a jméno:

Ročník narození: Místo bydliště:

TJ /SK, SOKOL/

Zašli zpět do: **31. října 2020 na adresu v hlavičce nebo mail: zlinsky@caspv.cz**

Příjmení a jméno:

Ročník narození: Místo bydliště:

TJ /SK, SOKOL/

Zašli zpět do: **31. října 2020 na adresu v hlavičce nebo mail: zlinsky@caspv.cz**

Příjmení a jméno:

Ročník narození: Místo bydliště:

TJ /SK, SOKOL/

Zašli zpět do: **31. října 2020 na adresu v hlavičce nebo mail: zlinsky@caspv.cz**

Příjmení a jméno:

Ročník narození: Místo bydliště:

TJ /SK, SOKOL/