Sport pro všechny Praha
a
Pražské sokolské župy ČOS
J. Podlipného, Podbělohorská, Pražská – Scheinerova

P R A H A - O P E N 2026

Propozice Pražského společného závodu „Míčový trojboj“ kategorie Rodiče + děti, Předškolní děti, Nejmladší žactvo

Datum konání: **17. 11. 2026 – úterý**
Místo konání: **T.J. Sokol Libeň, Zenklova 37, 180 00Praha 8**

Ředitel soutěže: Mgr. Dana Cejpková, mobil: 606 551 223, e-mail: dana.cejpkova@sokol-liben.cz
Hlavní rozhodčí: Pavel Křišťan

Kategorie: NŽ - ročník 2019
PD - ročník 2020 - 2021
R+D - ročník 2022 a mladší + rodič (nebo osoba starší 18 let)
V kategorii R+D soutěží děti spolu s rodiči, vždy celý pár.

Časový harmonogram závodu:

R+D	**prezence 8.30 – 9.00 hod.**	**zahájení závodu**	**9.10 hod.**
NŽ	**prezence 11.30 – 11.50 hod.**	**zahájení závodu**	**12.00 hod.**
PD	**prezence 13.20 – 13.50 hod.**	**zahájení závodu**	**14.00 hod.**

Z důvodu plánování organizace závodů prosíme o vyjádření zájmu o účast do 30. 10. 2026 na tomto odkazu.

https://forms.cloud.microsoft/e/2iEJvqgTJ8

Pro finální **přihlášení konkrétních dětí** bude zaslán online odkaz přihlášeným organizacím/jednotám.
Přihlášení bude možné do 15. 11. 2026.

TJ či ZS může do každé kategorie soutěže přihlásit:

1) Jedno družstvo dívek (min. 3, max. 4 závodnice) a jedno družstvo chlapců (min. 3, max. 4 závodníci) tj. 2 čtyřčlenná družstva (8 závodníků)

nebo

2) a) jedno družstvo mix (6 závodníků) – 4 závodníci tvoří družstvo musí zde být jeden závodník druhého pohlaví) + 2 jednotlivci

nebo

b) jedno družstvo dívek (6 závodníků) – 4 závodnice tvoří družstvo + 2 jednotlivci

nebo

c) jedno družstvo chlapců (6 závodníků) – 4 závodníci tvoří družstvo + 2 jednotlivci

nebo

3) Jednotlivce (pokud nemá celé družstvo)

Startovné: za pár R+D 150,- Kč, za dítě PD a NŽ 150,- Kč
Startovné bude hrazeno na základě faktury vystavené po skončení závodů

Pravidla míčového trojboje pro nejmladší žactvo, předškolní děti a rodiče a děti

Disciplíny:

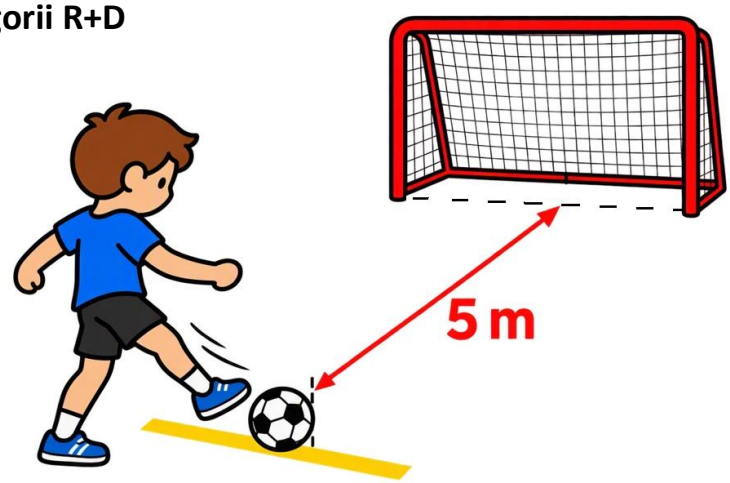
- kop na branku
- hod na branku
- střelba na basketbalový koš
- závodí se bez zkušebních pokusů

1. **Kop na branku – děti**
   - ze vzdálenosti 5 m pro R+D, 7 m pro PD a 9 m pro NŽ
   - brankou je florbalová branka o rozměrech 120 x 90 cm
   - každý závodník má 5 kopů z místa, které provádí bez přerušení, tj. všech 5 za sebou

   Kope se těmito míči: https://www.decathlon.cz/p/fotbalovy-mic-sunny-300-velikost-4-oranzovy/146097/c344c245m9001228?utm_campaign=cz_t-perf_n-srovname_f-cv_o-reve_pnl-mkt_&utm_medium=shopbot&utm_source=srovname.cz&srovnameczclid=6a59ba10-c85b-11f1-b45c-bc2411008cd3

   Hodnocení: každá branka (gól) je jeden bod

Znázornění pravidla pro kategorii R+D

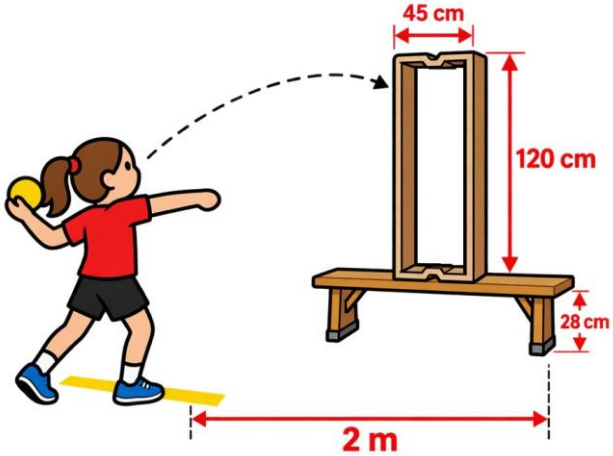


2. **Kop na branku – rodiče**
   - ze vzdálenosti 9 m (1/2 volejbalového hřiště), futsalový míč
   - brankou je florbalová branka o rozměrech 120 x 90 cm
   - každý závodník má 3 kopy z místa, které provádí bez přerušení, tj. všechny 3 za sebou

   Hodnocení: každá branka (gól) je jeden bod

3. **Hod na branku – děti**
   - ze vzdálenosti 2 m pro R+D, 3 m pro PD a 4 m pro NŽ, tenisový míč
   - hod jednou rukou horním obloukem
   - brankou je první díl švédské bedny na výšku stojící na lavičce
   - každý závodník má 5 hodů z místa, které provádí bez přerušení, tj. všech 5 za sebou

   Hodnocení: každá branka je jeden bod, branka odrazem od podlahy je neplatná



Znázornění pravidla pro kategorii R+D

4. **Hod na branku – rodiče**
   - ze vzdálenosti 9 m (1/2 volejbalového hřiště), tenisový míč
   - hod jednou rukou horním obloukem
   - brankou je první díl švédské bedny na výšku stojící na lavičce
   - každý závodník má 3 hody z místa, které provádí bez přerušení, tj. všechny 3 za sebou

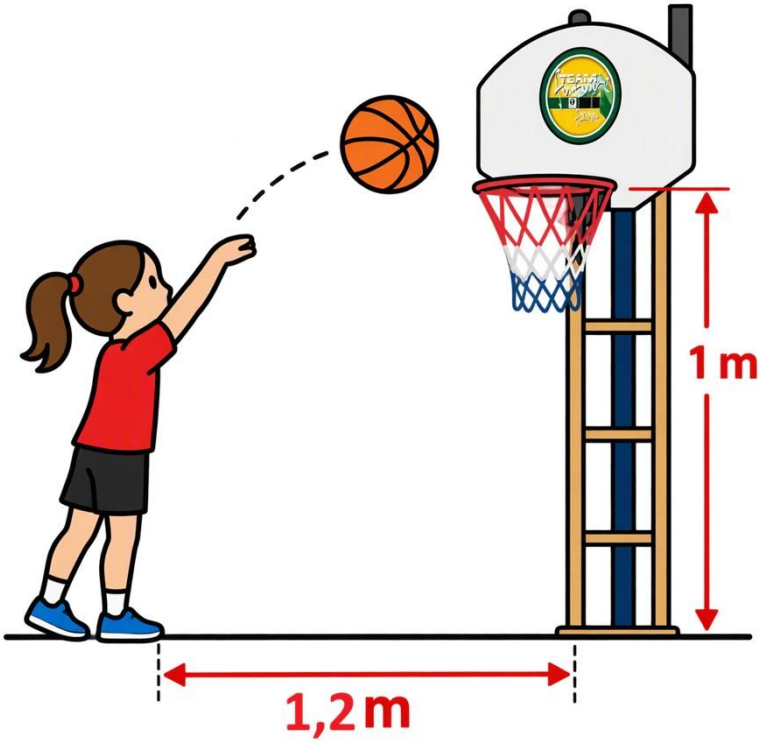
   Hodnocení: každá branka je jeden bod, branka odrazem od podlahy je neplatná

5. **Střelba na koš – děti**
   - průměr koše **je 45 cm**
   - Vzdálenost odhodové čáry od přední plochy desky koše je 1,2 m pro kategorii R+D, 1,7 m pro kategorii PD a 2,0 m pro kategorii NŽ. Dítě provádí hod ze stoje za odhodovou čarou
   - hod horním obloukem obouruč
   - výška koše je 1 m pro R+D, 1,5 m pro PD a 1,7 m pro NŽ
   - každý závodník má 5 střel z místa, které provádí bez přerušení, tj. všech 5 za sebou

     Střílí se těmito míči pro kategorii R+D, PD (velikost 3):
     https://www.alza.cz/sport/print-mini-basketbalovy-mic-zeleny-c-3-d7576218.htm
     Střílí se těmito míči pro kategorii NŽ (velikost 5):
   - https://www.decathlon.cz/p/detsky-basketbalovy-mic-r100-velikost-5/306399/c142m8547126

   Hodnocení: každý zásah (koš) je jeden bod

Znázornění pravidla pro kategorii R+D



6. **Střelba na koš – rodiče**
   - vzdálenost – „trestný hod v košíkové“ (4,6 m), basketbalový míč velikosti 7 (muži) a velikosti 6 (ženy)
   - hod horním obloukem
   - basketbalový koš
   - každý závodník má 3 střely z místa, které provádí bez přerušení, tj. všechny 3 za sebou

   Hodnocení: každý zásah (koš) je jeden bod

Pozor na přešlapy: ve všech kategoriích platí, že při provedení pokusu nesmí žádná část chodila zasahovat na odhodovou (kopací) čáru ani ji překročit.



Neplatný pokus:

- přešlap přes vyznačenou čáru,
- dotyk čáry chodidlem,
- provedení hodu či kopu z nesprávného místa,
- zásah cíle po odrazu od podlahy (u disciplín Hod na branku).

Další ustanovení: Hodnocení celkového výkonu = součet bodů ze všech disciplín

Vyhodnocení:
- PD, NŽ družstva dívky, chlapci, mix
  jednotlivci chlapci, jednotlivci dívky
- R+D družstva dívky, chlapci, mix
  jednotlivci chlapci, jednotlivci dívky, páry