

ŘÍČANSKÝ ATLETICKÝ DESETIBOJ

21. ročník dne 8. 9. 2018

Pořadatel: T. J. Sokol Říčany a Radošovice, atletický oddíl

Datum: Sobota 8. září 2018

Místo: Sokolské hřiště Říčany, Sokolská ulice

Časový sled:

7:30	Prezence závodu (ze zkušenosti je doporučeno dorazit a poctivě se rozcvičit!!!)
8:20	Zahájení závodu
8:30	1. blok: 100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký, 400 m
12:30	Přestávka
13:30	2. blok: 100/110 m přek., hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, 1500 m
17:30	Slavnostní vyhlášení výsledků a vítězů
17:45	Pozávodní posezení, občerstvení, hudba, ohlédnutí za 20 ročníky závodu

Charakteristika závodu:

Jednodenní klasický atletický desetiboj pro sportovce všech výkonnostních kategorií na jedinečném atletickém stadionu v úžasné sportovně přátelské atmosféře ☺. Soutěží se dle pravidel atletiky s drobnými domácími úpravami pro radost všech účastníků s hlavním cílem závod užít a dokončit! Přijďte si vyzkoušet na vlastní kůži královskou atletickou disciplínu!

Kategorie:

- ③ **DOROSTENKY A ŽENY** (16 let a starší, ročník 2001 a starší)
- ③ **DOROSTENCI A MUŽI** (16 let a starší, ročník 2001 a starší)

Disciplíny:

- ③ **DOROSTENKY A ŽENY - desetiboj**
(100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký, 400 m, 100 m přek., hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, 1500 m)
- ③ **DOROSTENCI A MUŽI - desetiboj**
(100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký, 400 m, 110 m přek., hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, 1500 m)

Základní pravidla říčanského desetiboje:

- ③ Závodí se podle pravidel atletiky, pořadatel si vyhrazuje právo drobných úprav vzhledem k charakteru závodního areálu a charakteru samotného závodu.
- ③ Pokud závodník do disciplíny nastoupit nechce, nemusí. Z disciplíny bude mít zaznamenán nulový počet bodů a **není** diskvalifikován.
- ③ Všichni závodníci používají náčiní pro kategorie Ženy a Muži.
- ③ Před každou vrhací, házečí disciplínou jsou 2 (3) přípravné pokusy, před skoky a běhy je rozeskakovací / protahovací časové pásmo do 15 min.
- ③ U vrhacích, házečích disciplín, u skoku dalekého má závodník 3 pokusy, u skoku vysokého a skoku o tyči má závodník 3 pokusy na postupové výšce.
- ③ Použití treter je povoleno na všechny disciplíny, rozběžiště pro skok vysoký je s povrchem z umělé trávy.

- ③ Sprinty a střední tratě se startují z bloků na výstřel startovací pistolí.
- ③ 100 m a 110 m se běhá po dvojicích, 400 m dle shody většiny po skupinkách 4 (5) závodníků z vysokého startu nebo po třech v drahách z bloku a sbíháním po první zatáčce, 1500 m po skupinkách 10 (15) závodníků.
- ③ Závod končí vyhlášením třech nejlepších v kategorii Ženy a Muži s oceněním
- ③ Absolutní vítěz desetiboje je oceněn putovním pohárem

Upozorňujeme všechny závodníky a jejich doprovod (zejména ženy s dětmi a kočárky!!): V době závodu je nutné respektovat pokyny pořadatelů ohledně pohybu po hřišti. Jedná se zejména o disciplíny vrhačské a házečí. V případě těchto disciplín bude jasně řečeno, kde jsou prostory pro závodníky a kde pro diváky. Všichni sledují kam náčiní létá!! - toto platí zejména při hodů diskem!! Nikdo si nebere samovolně do ruky náčiní a nehází jím, pokud nebylo doposud uvolněno k přípravným pokusům (zkoušení) před disciplínou! Při nerespektování uvedených pokynů si pořadatel vyhrazuje právo okamžité diskvalifikace závodníka.

Registrace a prezenze:

- přihlášky elektronicky do čtvrtka 6. 9. 2018 do 20:00 hod.
na www.atletika-ricany.cz
(změny přihlášek na email holinka.marek@gmail.com)
- prezenze v den závodu v čase 7:30 – 8:15 hod.
- omezení počtu startujících je 30 závodníků

Za start závodníka mladšího 18 let nese zodpovědnost jeho zákonný zástupce, který si je vědom zdravotního stavu dítěte a bere na vědomí, že se závodu účastní na vlastní nebezpečí. Každý závodník starší 18 let si je vědom svého aktuálního zdravotního stavu a závodu se účastní na vlastní nebezpečí.

Startovné:

300 Kč

Startovné prosím uhradte na účet č.: 670100-2207040228/6210

Variabilní symbol: telefonní číslo bez předvolby a bez mezer

Poznámka: 10boj_příjmení závodníka

V ceně startovného je zahrnut mimo jiné pronájem hřiště, zapůjčení veškerého atletického náčiní, nejrychlejší dráha v ČR zaručující osobní rekordy, unikátní tyčka, krásné počasí, zdravotník, nutné tejpování / kineziotaping)....

Závodní kancelář:

Zázemí sokolského hřiště, šatna A od 7:30 hod.

Šatny a sprchy:

Šatna B v zázemí sokolského hřiště, lavičky v areálu – pořadatel neručí za odložené věci.

WC:

Toalety v zázemí sokolského hřiště s vchodem od garáže. Prosíme o dodržování pořádku. Děkujeme!

Ceny:

Po doběhu poslední disciplíny proběhne slavnostní vyhlášení. Medailemi a diplomy budou oceněny vždy 3 nejlepší v každé kategorii, následně bude vyhlášen a putovním pohárem oceněn nejlepší závodník dokončeného ročníku.

Občerstvení

Po dobu závodu si občerstvení zajišťuje každý závodník sám. V době polední přestávky lze využít nedaleké možnosti restaurací a obchodů v centru Říčan, u vlakového nádraží, popřípadě centrum Na Fialce.

V době polední přestávky cca 45 min (1hod), dle toho jestli se závodník účastní disciplíny 110 m překážek, bude v areálu stále pořadatel. Věci je možné ponechat v blízkosti šaten. Nicméně za ztrátu osobních věcí pořadatel neručí.

Parkování:

Závodníkům z Říčan doporučujeme dopravu k sokolskému hřišti pěšky nebo na kole. Ostatní mohou využít veřejných parkovacích míst v ulici Sokolská a Mánesova před školou Magic Hill.

Pořadatelský tým závodu:

Ředitel závodu: Marek Holinka

Zdravotník: Veronika Sobotková

Informace:

holinka.marek@gmail.cz nebo 724 922 110