



SOKOL  
REPUBLIC  
SLETOVÝ ROK  
V LIBERECKÉM  
KRAJI

# ŽIJEME SPORTEM

Sobota 21. 4. 2018 od 9.00 hodin  
Tyršovo náměstí, Jilemnice

## S HŮLKAMI CHODÍME SVIŽNĚ

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Jilemnice**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská — Pecháčkova**

Vedoucí pořadatel: **Marie Vaňková**

Pro účastníky jsou připraveny 2 okruhy, účastník si může vybrat samostatný okruh nebo absolvovat oba dva. Hůlky si každý účastník vezme s sebou své vlastní.

09.30 — okruh cca 4 km po pamětihodnostech a významných místech Jilemnice s výkladem

11.00 — okruh cca 4–5 km kolem Jilemnice

## BIATLON

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Horní Branná**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská — Pecháčkova**

Vedoucí pořadatel: **Lubor Holubec**

Střelnice u sokolského parku

Pro účastníky od deseti let (max. 30 osob)

10.30—12.30

- nástřel na papírové terče, poté střelba na sklopné terče
- případný zájem a přihlášky posílejte na adresu: lady218@seznam.cz

## HORSKÁ KOLA

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Horní Branná**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská — Pecháčkova**

Vedoucí pořadatel: **Lubor Holubec**

Zahájení mezi 10.30—11.00

1. krátká trasa pro nejmenší s doprovodem v okolí areálu biatlonu
2. Jilemnice — Horní Branná, zámek — Jilemnice (rovinatá trasa, cca 15 km)
3. Jilemnice — Štěpanický hrad — Jilemnice (středně náročná trasa, cca 20 km)
4. Jilemnice — Žalý — Jilemnice (pro pokročilé, cca 30 km)

- každá trasa bude mít svého průvodce, pojedete se ve skupině (max. 10 osob)
- případné přihlášky posílejte na adresu: lady218@seznam.cz

## **PLAVECKÝ BAZÉN**

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Jilemnice**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská – Pecháčkova**

Vedoucí pořadatel: **Vladimír Říha**

V době od 10.00 do 12.00 hodin budou v bazénu připraveny 2 disciplíny, účastníci si mohou vybrat některou z nabízených nebo obě.

### **UPLAV, KOLIK ZVLÁDNEŠ**

Plavec uplave ve vyhrazené dráze počet metrů či počet bazénů dle vlastního uvážení, jeho výkon bude rozhodčím zapsán na tabuli. Po ukončení bude vyhodnocena celková uplavaná dráha. Poté budou srovnány výkony za jednotlivé zúčastněné župy.

### **PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA VE VODĚ**

Plavec musí splnit požadované úkoly. Za tuto disciplínu bude každý plavec odměněn.

## **DESATERO TÁBORNICKÝCH DOVEDNOSTÍ**

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Lomnice nad Popelkou**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská – Pecháčkova**

Vedoucí pořadatel: **Lívia Wimmerová**

- sokolský park Jilemnice (za sokolovnou)
- pro všechny věkové kategorie
- od 9.30 hodin

## **UKÁZKOVÉ HODINY JÓGY**

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Poniklá**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská – Pecháčkova**

Vedoucí pořadatel: **Alice Bekrová**

Od 10.00 hodin v sokolovně

10.00 – ukázková hodina vinyasa flow hatha jóga (cvičitelka Michaela Grimmová)

11.30 – power jóga (cvičitelka Daniela Pastorková)

13.00 – hatha jóga (cvičitelka Alice Bekrová)

Závazné přihlášky zasílejte do 10. 4. 2018 na adresu: alice.

bekrova@seznam.cz, misa.petruskova@seznam.cz

## **TESTY ZDATNOSTI PRO DĚTI I DOSPĚLÉ**

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Košťálov**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská — Pecháčkova**

Vedoucí pořadatel: **Daniela Pastorková**

9.30—15.00 hodin v sokolovně

šplh / sedy lehy / hod medicimbalem / skok z místa / hod na cíl  
(např. kuželky) / přeskok přes švihadlo / běh / slalom

## **PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA**

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Košťálov**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská — Pecháčkova**

Vedoucí pořadatel: **Daniela Pastorková**

9.30—12.00 hodin v sokolovně

## **BOSU A AEROBIK PRO VŠECHNY**

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Košťálov**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská — Pecháčkova**

Vedoucí pořadatel: **Daniela Pastorková**

12.30—13.30 a 13.45—14.45 v sokolovně (cvičitelky Iva Honců a Kateřina Šaldová)

## **TURNAJ SMÍŠENEK VE VOLEJBALE**

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Poniklá**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská — Pecháčkova**

Vedoucí turnaje: **Zdena Petrušková, tel.: (+420) 720 165 987**

Registrace v 9.30 ve sportovní hale Jilemnice

Kategorie: smíšenky (podmínka nejméně dvě ženy, muži neregistrováni)

Podmínky: všichni přihlášení startují na vlastní nebezpečí

Předpis: hraje se dle platných volejbalových pravidel

závazné přihlášky zasílejte do 31. 3. 2018 na adresu: [zdenka.petruskova@devro.com](mailto:zdenka.petruskova@devro.com)

## TURNAJ V NOHEJBALU

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Sokol Semily**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská – Pecháčkova**

Vedoucí turnaje: **Michal Holata**

Sportovní hala Jilemnice

Turnaj v nohejbalu trojic, možnost smíšených družstev (muži, ženy, mládež), bez věkového omezení

09.30–10.00 prezentace

10.00–13.00 hra základní skupiny

13.00–17.00 play off

17.00 vyhlášení výsledků turnaje

- Rozhodčí: pořadatel a účastníci turnaje
- Hrací systém: dle počtu přihlášek a složení trojic, určí pořadatel, jinak standardně (rozlosování do základních skupin a následné play off)
- Maximální počet přihlášených týmů je 12 trojic

Přihlášky včetně jména a ročníku narození zasílejte do 31. 3. 2018 na adresu: [michal@elitebohemia.cz](mailto:michal@elitebohemia.cz)

## TURNAJ V MALÉ KOPANÉ PRO MUŽE DRUHÉHO POLOČASU

Pořadatel: **Tělocvičná jednota Víchová nad Jizerou**

Organizátor: **Sokolská župa Krkonošská – Pecháčkova**

Vedoucí turnaje: **Miroslav Kobr, tel.: (+420) 737 526 502**

Od 9.30 v areálu fotbalového hřiště – UMT Jilemnice

Turnaj v malé kopané pro muže druhého poločasu na umělém trávníku

- Sraz v 9.30 hodin, zahájení prvního utkání v 10.00 hodin
- Kategorie: muži druhého poločasu = 45 let a starší
- Základní sestava: brankář + čtyři hráči v poli
- Podmínky účasti: přihláška zaslaná písemně na adresu – Tělocvičná jednota Sokol Víchová 512 41 Víchová nad Jizerou nebo na e-mail: [kobr.mira@seznam.cz](mailto:kobr.mira@seznam.cz) nejpozději do 31. 3. 2018
- Každý účastník startuje na vlastní nebezpečí
- Rozlosování, herní systém turnaje a délka zápasu budou stanoveny podle počtu přihlášených družstev.  
O pořadí v základních skupinách bude rozhodovat:
  1. počet získaných bodů (vítězství 3 body, remíza 1 bod)
  2. počet vstřelených branek
  3. poměr vstřelených a obdržených branek
  4. vzájemný zápas
- V play off následují po remíze v základní hrací době penalty
- Pravidla: hraje se podle platných pravidel FAČR, utkání budou řídit delegovaní rozhodčí  
Střídání probíhá hokejovým způsobem

