



**PRAVIDLA SOUTĚŽE
MRSKEJ SEBOU!**
Tuchoměřice jaro 2021



individuální sportovní soutěž v katastru obce Tuchoměřice
pořadatel: TUCHOMĚŘICE SPOLEČNĚ z.s.
ředitel závodu: Petra Radzová
hlavní rozhodčí: David Radzo
grafika: Marek Imlauf

Kategorie (dle věku):

Mrňata (2-4)

Drobci (5-6)

Holky a kluci (7-10)

Slečny a Hoši (11-15)

Mladé dámy a pánové (16-25)

Máma a Táta/ Teta a Strejda (dle uvážení)

Babi a Děda (60+)

Jak se můžeš zúčastnit?

1. vytiskni si účastnický list sportovce pro zaznamenávání výsledků dle tvého věku (viz. zadání pro jednotlivé kategorie níže) pro tebe, bráchu, ségru, tátu, mámu, babičku, tetu, strejdu. V záložce „zadání“ najdeš sportovní úkoly pro svou kategorii. Zadání si můžeš vytisknout, nebo do něj nahlížet ve svém telefonu. Dále si můžeš vytisknout nebo jen online sledovat naši mapku Tuchoměřic s umístěním stanovišť a soutěžními úkoly.
2. podle aktuální situace se vydejte soutěžit sami jen se členy vlastní rodiny, bude-li to již možné, můžete vzít kamarády. Dle svého věku popros o doprovod někoho z rodiny, i kdyby soutěžit nechtěl.
3. Začátek závodu si dobře naplánuj, počítej s potřebou cca 2 hod. času (menší děti mohou absolvovat ve více dnech). Oblékní si vhodné sportovní oblečení dle počasí a sportovní obuv. Nezapomeň s sebou vytištěný účastnický list pro zapisování výsledků (zadání můžeš sledovat na webu tuspolecne.cz), tužku, telefon nebo sportovní hodinky se stopkami. Bude se určitě hodit i pití či malá sportovní svačinka a cestovní balení desinfekce na ruce.
4. Každý správný sportovec se před závodem rozcvičí, aby se zahřál a probudil své tělo na sportovní výkon. Začni ještě u sebe zahradě, na terase, nebo doma u otevřeného okna.
5. Venku se svižnou chůzí či poklusem přemísti na stanoviště, které máš dle mapky nejbližší (nemusíš začínat od 1. disciplíny, začni klidně 5. a pokračuj dále). Po splnění sportovního úkolu zapiš výsledky do svého listu, povzbuzuj další členy své skupiny a poté pokračuj na další disciplínu podle mapky. Máš-li telefon s aplikací nebo chytré hodinky, začni nyní měřit celkovou vzdálenost, kterou během soutěže nachodíš či naběháš (začátek: tvé bydliště, konec: tvé bydliště).
6. Při plnění sportovních úkolů dbej na bezpečnost svojí i okolí. Každý úkol si nejdříve vyzkoušej v pomalejším tempu, máš neomezené množství pokusů. Malým dětem doprovod předvede, co je jejich úkolem. Doprovod malým dětem poskytne oporu a záchranu před pádem. Pokud budeš užívat společně cvičební nářadí (prolézačka), nezapomeň si před vstupem na hřiště vydezinfikovat ruce. Dle aktuálních pravidel používej roušku či respirátor, bude-li to nutné (např. při přesunu v obydlených

částech). Bude-li na stanovišti více lidí, počkej, až bude volno, abyste dodrželi bezpečný rozestup. Každý odpovídá za svou bezpečnost, za děti jejich doprovod.

7. OPRAVDU JE TO SPORTOVNÍ SOUTĚŽ. ABYCHOM MOHLI VYHLÁSIT VÍTĚZE A DALŠÍ ÚSPĚŠNÉ ÚČASTNÍKY, BUDEME POTŘEBOVAT TVŮJ VYPLNĚNÝ ÚČASTNICKÝ LIST. JAKMILE BUDEŠ MÍT CELOU SOUTĚŽ UKONČENOU, POŠLI NÁM VYPLNĚNÝ ÚČASTNICKÝ LIST NA MRSKEJSEBOU@SEZNAM.CZ, A K TOMU JEDNU TVOU FOTOGRAFII DOKUMENTUJÍCÍ TVŮJ VÝKON PŘI KTERÉKOLIV Z DISCIPLÍN. PŘED ODESLÁNÍM ZKONTROLUJ, ŽE JSOU ČITELNĚ UVEDENY VŠECHNY POVINNÉ ÚDAJE (jméno, příjmení, datum narození, bydliště a kontaktní emailová adresa, podpis, datum účasti v soutěži, výsledky všech disciplín). Tvoje kontaktní údaje potřebujeme, abychom ti mohli zaslat výsledky naší soutěže a pokud to dobře dopadne, tak i odměnu. Údaje o konfekční velikosti sportovce nejsou povinné, pokud nemáš zájem o tričko jako odměnu pro závodníky. Pořadatel si vyhrazuje právo vyřadit ze soutěže neúplné či nečitelné výsledky či výsledky, které jsou zjevně nepřiměřené.

8. Zasláním účastnického listu a fotografie pořadateli soutěže účastník, popř. jeho zákonný zástupce uděluje souhlas se zpracováním svých osobních údajů za účelem vyhlášení výsledků soutěže a dokumentování jejího průběhu včetně zveřejnění jména, příjmení, data narození a fotografie na webových stránkách pořadatele, v Tuchoměřickém zpravodaji či v dalších médiích a na sociálních sítích. Více informací viz. www.tuspolecne.cz.

PŘEJEME DOBROU ZÁBAVU A TĚŠÍME SE NA TVOJE MIMOŘÁDNÉ SPORTOVNÍ VÝKONY!

Tým MRSKEJ SEBOU

p.s. organizátoři jsou nadšení sportovci, ale organizační amatéři. Může se stát, že něco nebude fungovat dle našich či Vašich představ, tak předem děkujeme za Vaše pochopení. Jakékoliv nápady na vylepšení i Vaše celkové dojmy jsou vítány.