

# IV POWIATOWA SPARTAKIADA SENIORÓW



## Regulamin

### I. Cel imprezy:

Popularyzacja, promocja i upowszechnianie aktywności ruchowej wśród seniorów powiatu oświęcimskiego, promocja aktywnego i zdrowego trybu życia, integracja środowisk seniorskich

### II. Organizatorzy:

1. Stowarzyszenie „Pokolenia” przy Dziennym Domu Pomocy w Oświęcimiu, przy współfinansowaniu ze środków Powiatu Oświęcimskiego
2. Miasto Oświęcim

Partner: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Oświęcimiu, ul. Legionów 15

### III. Termin i miejsce Spartakiady:

1. 05.09.2024r. godz. 10:00
2. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Oświęcimiu, ul. Legionów 15

### IV. Uczestnictwo:

1. W Spartakiadzie mogą wziąć udział osoby zamieszkałe na terenie powiatu oświęcimskiego, które ukończyły 60 lat.
2. Wiek uczestników może zostać zweryfikowany przed zawodami na podstawie dokumentu tożsamości.
3. Każdy z uczestników musi złożyć podpis na liście osób wyrażających zgodę na udział w zawodach na własną odpowiedzialność.
4. Udział w zawodach jest bezpłatny.
5. Jedna osoba może wziąć udział w dowolnej ilości konkurencji indywidualnych w okresie trwania spartakiady.
6. Jedna organizacja/klub/koło może zgłosić 1 drużynę składającą się z 5 zawodników. Drużyna może wziąć udział we wszystkich konkurencjach grupowych. Skład drużyny w poszczególnych konkurencjach może być różny. Drużyny losują numery startowe wg których uczestniczą w rozgrywkach, zgodnie z harmonogramem.

## V. Konkurencje:

### 1. Konkurencje indywidualne:

Nr konkurencji	Nazwa i opis konkurencji:
<b>1</b>	<b>Rzut na planszę</b> – zawodnicy wykonują 4 rzuty na planszę z punktacją. Wygrywa osoba, która uzyska największą ilość punktów. Kategoria: kobiety i mężczyźni
<b>2</b>	<b>Rzuty karne piłką nożną na bramkę z matą celowniczą, z linii 7 metrów</b> – 5 strzałów. Wygrywa największa ilość zdobytych punktów, wg oznaczeń na macie celowniczej. W razie takiego samego wyniku więcej niż 1 osoby, dogrywka po 1 rzucie karnym, aż do wyłonienia zwycięzcy. Kategoria: mężczyźni
<b>3</b>	<b>Rzuty karne piłką nożną na bramkę z matą celowniczą, z linii 5 metrów</b> – 5 strzałów. Wygrywa największa ilość zdobytych punktów, wg oznaczeń na macie celowniczej. W razie takiego samego wyniku więcej niż 1 osoby, dogrywka po 1 rzucie karnym, aż do wyłonienia zwycięzcy. Kategoria : kobiety
<b>4</b>	<b>Skok w dal</b> – 3 próby skoku w dal. Wygrywa osoba, która wykona najdłuższy skok. Kategoria : kobiety
<b>5</b>	<b>Skok w dal</b> – 3 próby skoku w dal. Wygrywa osoba, która wykona najdłuższy skok. Kategoria: mężczyźni
<b>6</b>	<b>Wędkowanie</b> – łowienie 4 rybek z wyznaczonego pola startowego za pomocą wędki o dł.90cm. Wygrywa osoba, która złowi wszystkie rybki w najkrótszym czasie lub najwięcej rybek w maksymalnym czasie 3 minut. Kategoria: kobiety i mężczyźni
<b>7</b>	<b>Pchnięcie kulą</b> – 3 próby wypchnięcia kuli jednorącz z koła o średnicy 2,135m. Odległość mierzy się wzdłuż linii przechodzącej przez środek koła i ślad kuli, od wewnętrznej krawędzi progu do najbliższej krawędzi śladu. Wygrywa osoba, która wykona najdłuższy rzut. Kategoria: mężczyźni
<b>8</b>	<b>Pchnięcie kulą</b> – 3 próby wypchnięcia kuli jednorącz z koła o średnicy 2,135m. Odległość mierzy się wzdłuż linii przechodzącej przez środek koła i ślad kuli, od wewnętrznej krawędzi progu do najbliższej krawędzi śladu. Wygrywa osoba, która wykona najdłuższy rzut. Kategoria : kobiety
<b>9</b>	<b>Rzut oszczepem sportowym</b> – 3 próby rzutu oszczepem sportowym z grotem gumowym o wadze 500g z wyznaczonego pola startowego. Oszczep musi być trzymany za osznurowania, znajdujące się w jego środkowej części i rzucony w taki sposób, aby najpierw uderzył ostrzem w podłoże. Odległość jest mierzona od linii startu do miejsca, gdzie oszczep zostawił ślad po uderzeniu w podłoże. Wygrywa osoba, która wykona najdłuższy rzut. Kategoria: mężczyźni
<b>10</b>	<b>Rzut oszczepem sportowym</b> – 3 próby rzutu oszczepem sportowym z grotem gumowym o wadze 500g z wyznaczonego pola startowego. Oszczep musi być trzymany za osznurowania, znajdujące się w jego środkowej części i rzucony w taki sposób, aby najpierw uderzył ostrzem w podłoże. Odległość jest mierzona od linii startu do miejsca, gdzie oszczep zostawił ślad po uderzeniu w podłoże. Wygrywa osoba, która wykona najdłuższy rzut. Kategoria: kobiety
<b>11</b>	<b>Tor przeszkód</b> - 70 metrowy tor z przeszkodami (m.in. płotki, hula hop, slalom) Wygrywa osoba, która ukończy tor w jak najkrótszym czasie. Kategoria: kobiety i mężczyźni

## 2. Konkurencje drużynowe (drużyny 5 osobowe):

Nr konkurencji	Nazwa i opis konkurencji:
<b>1</b>	<b>Rzut do kosza</b> - Drużyna oddaje 10 rzutów do kosza o średnicy 46 cm, wys. 180cm piłką do koszykówki (po dwa rzuty każdy zawodnik). W razie takiego samego wyniku kilku drużyn dogrywka po 1 dodatkowym rzucie, aż do momentu wyłonienia zwycięzcy. Wygrywa drużyna z największą ilością trafień.
<b>2</b>	<b>Sztafeta</b> – sztafeta 5x po 50 m. Wygrywa drużyna, która ukończy sztafetę w najkrótszym czasie.
<b>3</b>	<b>Strzelanie z łuku do tarczy celowniczej</b> – Drużyna oddaje 10 strzałów (po dwa strzały każdy zawodnik) z łuku strzałą z przyssawką do tarczy celowniczej z punktacją. Pozycja strzały pomiędzy polami punktacyjnymi rozstrzygana jest każdorazowo na korzyść zawodnika. Wygrywa drużyna z największą ilością zdobytych punktów. Każdemu zawodnikowi przysługuje jeden strzał próbny.
<b>4</b>	<b>Boule</b> Rozgrywki odbywają się wg ustalonego przez organizatora przed rozpoczęciem spartakiady harmonogramu, a dobór przeciwnych drużyn w poszczególnych rozgrywkach ustala losowanie.  W konkurencji może wziąć udział 6, 8, 12 lub 16 drużyn. Decyduje kolejność zgłoszeń.  <u>Przebieg rozgrywki pomiędzy dwoma drużynami:</u> Drużyny kolejno wystawiają po 1 zawodniku: jeden zawodnik gra przeciwko drugiemu, każdy gracz ma 2 bule/kule. Zawodnicy rzucają kulami z wyznaczonego miejsca. Rozpoczynającego rozgrywkę w danej parze zawodników wybiera się przez rzut monetą. Rzuca on małą kulkę „świnkę” na <b>odległość powyżej 3m</b> i następnie rzuca kulą jak najbliżej „świnki”. Zawodnik drugiej drużyny rzuca następnie swoją bulę/kulę. W danej rozgrywce każdy gracz stara się umieścić swoją bulę jak najbliżej świnki lub wybić stojące najbliżej świnki bule przeciwnika. Punkty zdobywa tylko zwycięzca rozgrywki (którego kula stoi najbliżej świnki), który otrzymuje punkt za każdą bulę umieszczoną bliżej świnki niż najbliższa śwince kula przeciwnika (najniższy możliwy wynik rozgrywki to 1 pkt, najwyższy 2 pkt). Po rozegraniu wszystkich 5 rozgrywek podliczamy punkty, najwyższy wynik drużyny – 10 punktów. Zwycięska drużyna przechodzi do kolejnego etapu rozgrywek.  W rozgrywce finałowej biorą udział 3 lub 4 finałowe drużyny równocześnie. Każda z drużyn wybiera 2 zawodników, którzy rzucają 2 kulami. Zwycięzcą konkurencji jest drużyna biorąca udział w rozgrywce finałowej, która zdobyła największą liczbę punktów. W sytuacji posiadania takiej liczby punktów pomiędzy finalistami odbywa się dodatkowa rozgrywka: każda z drużyn wybiera 1 zawodnika, który mierzy się z zawodnikiem drużyny przeciwnej. Zwycięzca pojedynku uzyskuje dodatkowe punkty dla swojej drużyny. W przypadku remisu kolejna para zawodników mierzy się w pojedynku, aż do wyłonienia zwycięskiej drużyny.

## VI. Zgłoszenia:

1. Zgłoszenia przyjmowane są do 3 września. Zapisy w dniu imprezy są możliwe, jeśli liczba zgłoszeń nie wyczerpała założonej przez organizatorów liczby uczestników imprezy.
2. Zgłoszenia drużynowe przyjmowane są na podstawie wypełnionych formularzy zgłoszeniowych.
3. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest: [www.pokolenia.ddposwiecim.pl](http://www.pokolenia.ddposwiecim.pl)
4. Zgłoszenia indywidualne można dokonać:

- telefonicznie: od pon.do pt w godz. 7.30-14.30 pod nr tel 33/841-17-81

- mailowo na adres: [pokolenia@vp.pl](mailto:pokolenia@vp.pl)

- osobiście w siedzibie organizatora: ul. B.Czecha 8, 32-600 Oświęcim

## **VII. Nagrody:**

1. Dla pierwszych 150 uczestników spartakiady organizator zapewnia pakiety startowe.
2. Miejsca I-III w każdej konkurencji indywidualnej otrzymują pamiątkowe medale oraz upominki.
3. Jeden uczestnik może stanąć maksymalnie 3 razy na podium w kategoriach indywidualnych (wybrane najwyższe wyniki z poszczególnych konkurencji). W przypadku uzyskania wysokich wyników kwalifikujących do miejsc na podium w większej liczbie konkurencji organizator decyduje, które wyniki nie będą brane pod uwagę.
4. Miejsca I-III w każdej konkurencji drużynowej otrzymują pamiątkowe puchary oraz upominki.
5. Medale, puchary i upominki rozdane zostaną podczas uroczystego zamknięcia Spartakiady.

## **VIII. Ubiór i sprzęt sportowy:**

Uczestnicy Spartakiady mogą brać udział w rozgrywkach jedynie w stroju adekwatnym do konkurencji w jakiej startują oraz miejsca w jakim odbywa się Spartakiada.

## **IX. Postanowienia końcowe:**

- 1 Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.
- 2 Zabrania się spożywania alkoholu w trakcie zawodów.
- 3 Uczestnicy zobowiązani są przybyć na miejsce rozgrywek Spartakiady z minimum 15-minutowym wyprzedzeniem (rejestracja odbywać się będzie od 9.15).
- 4 Wyniki Powiatowej Spartakiady Seniorów 2023 dostępne będą na stronie: [www.pokolenia.ddposwiecim.pl](http://www.pokolenia.ddposwiecim.pl), po zakończeniu zawodów.
- 5 Interpretacja regulaminu należy do organizatora imprezy.