

-REGULAMIN –

-Zawodów Sportowych-

„Olimpiada Senioralna”

pod patronatem Burmistrza Miasta Ciechocinka

- Ciechocinek 2024 –

I. Organizator zawodów

1. Organizatorem zawodów pn. „Olimpiada Senioralna jest
 - Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Klub Senior+ „Niezapominajka”,
 - Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechocinku,zwanymi dalej „Organizatorami”.
2. Współorganizatorem „Olimpiady Senioralnej są:
 - Miejska Rada Seniorów Ciechocinka,
 - Młodzieżowa Rada Miejska Ciechocinka.

II. Patronat zawodów

1. Patronatem Zawodów pn. „Olimpiada Senioralna” jest Burmistrz Miasta Ciechocinka.

III. Cel i tematyka zawodów

1. Celem zawodów jest potrzeba dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia egzystencjalnej potrzeby ruchu, jego znaczenia w podtrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej oraz promowanie aktywnego stylu życia Seniorów.

IV. Miejsce i termin zawodów

1. Zawody pn. „Olimpiada Senioralna” odbędą się **26 czerwca 2024 roku** o godz. **10:00 na Hali Sportowej – „OSIR” przy ul. Lipnowskiej 11C, 87-720 Ciechocinek.**

V. Uczestnicy zawodów

1. Zawody adresowane są do Seniorów działających w:

- Miejskich Radach Seniorów,
- amatorskich ruchach seniorów przy miejskich i wiejskich ośrodkach kultury,
- klubach seniora,
- Uniwersytetach Trzeciego Wieku,
- stowarzyszeniach działających na rzecz osób starszych.
- w zorganizowanych grupach na terenie gmin miejskich i wiejskich.

VI. Konkurencje

1. Zespoły biorące udział w „Olimpiadzie Senioralnej” zobowiązani są do wzięcia udziału w 9 konkurencjach.

2. PRZEBIEG ZAWODÓW I OLIMPIADZIE SENIORALNEJ W CIECHOCINKU 26 CZERWIEC 2024

- **1. Marsz z woreczkiem na głowie** - zawodnik idzie slalomem między pachołkami w kierunku tyczki z woreczkiem na głowie starając się nie upuścić woreczka na ziemię, obchodzi tyczkę i wraca w linii prostej i przekazuje kolejnej osobie woreczek itd.
- **2. Żywy kosz** - celem jest skuteczne podanie piłki do "kosza" tak, aby zawodnik pełniący tę rolę mógł ją złapać nie wychodząc poza koło koordynacyjne. Za skuteczne podanie drużyna zdobywa 1 punkty.
- **3. Strzały miotłą do celu** - każdy zawodnik wykonuje strzał na pustą bramkę miotłą. Za trafienie do bramki przysługuje 1 pkt. Każde trafienie do bramki 1 pkt dla drużyny.
- **4. Slalom z toczeniem piłki kijem** – zawodnik toczy piłkę slalomem po podłożu między pachołkami, dobiegając do ostatniej tyczki obiega ją, wraca po linii prostej i przekazuje kolejnej osobie.

- **5. Balon górą** –zawodnicy stoją tyłem do siebie w rozkroku, w niewielkiej odległości od siebie, przekazujemy balon nad głową kolejnej osobie .Ostatni zawodnik idzie na początek z balonem i przekazuje dalej balon itd. Konkurencja trwa do momentu przekroczenia linii mety przez ostatniego zawodnika z balonem.
- **6. Tor przeszkód** - uczestnicy startują z wyznaczonego miejsca, dochodzą do 1 koła koordynacyjnego należy przełożyć je dół-góra lub góra-dół, następnie dochodzą do 2 koła koordynacyjnego przekładają je potem kolejne koło koordynacyjne , obchodzą tyczkę i wracają na miejsce startu w linii prostej(z powrotem nie przekładają koła koordynacyjnego). Kolejny zawodnik rusza, gdy pierwszy klepnie go w rękę/ ramię.
- **7. Sadzenie ziemniaków** - zawodnicy mają za zadanie zostawić woreczki w kołach koordynacyjnych (po 1 woreczku do koła koordynacyjnego), obejść tyczkę - wracając zabierają woreczki które znajdują się w obu kołach koordynacyjnych i przekazują następnemu zawodnikowi.
- **8.Sztafeta z piłką na rakięcie** -zawodnicy muszą pokonać trasę ,trzymając piłkę na rakięcie tenisowej(badminton),starając się nie upuścić piłki na ziemię .Po dobiegnięciu określonego odcinka przekazują piłkę i rakiętkę kolejnej osobie z drużyny.
- **9. Wyścig z podbijaniem balonu** -zawodnik podbija balon rękami w trakcie przemieszczenia. Jeżeli balon spadnie na ziemię – dana osoba podnosi i odbija dalej . Wygrywa zespół, który pierwszy przebiegnie całą trasę z balonem. Po dobiegnięciu określonego odcinka zawodnik przekazuje balon kolejnej osobie z drużyny.

VII. Zgłaszanie zespołów

1. Instytucja patronująca drużynę mogą zgłosić **maksymalnie 1zespół**, w którym skład wchodzić musi 12 osób w wieku 60+.
2. W zawodach może wziąć udział maksymalnie 8 zespołów senioralnych.
3. W trakcie zawodów zespoły mogą wspierać kibice.

4. Zgłoszenie zespołów biorących aktywny udział należy przesłać w pliku w formie elektronicznej na adres e-mail: klubseniorwciehocinku@gmail.com lub za pośrednictwa poczty na adres: Klub Senior+ „Niezapominajka”, ul. Mickiewicza 10, 87-720 Ciechocinek z dopiskiem „Olimpiada Senioralna”.
5. **W e-mailu należy przesłać następujące informacje:**
 - formularz zgłoszeniowy zespołu,
 - informację o zespole, tzw. zapowiedź Uczestników,
 - **oświadczenie zdrowotne każdego zawodnika zespołu.**
6. Formularze zgłoszeniowe wraz z niezbędnymi załącznikami niespełniające wymogów zgodnie z regulaminem Zawodów zostaną **odrzucone.**
7. Na zgłoszenia czekamy do **21.06.2024 r.**

VIII. Rozstrzygnięcie zawodów

1. Wszystkie zespoły biorący udział w zawodów pn. „Olimpiada Senioralna” będą oceniani przez Jury, które zostanie powołane przez Organizatorów wydarzenia.
2. Sędziowie podczas trwania całych zawodów dokonuje oceny biorąc pod uwagę takie poprawność oraz tempo wykonania danej konkurencji.
3. Decyzja Sędziów są ostateczne i wiążące dla wszystkich drużyn.
4. Drużyny zostaną powiadomieni o wynikach zawodów sportowych na koniec wydarzenia. Ponadto wyniki zawodów zostaną ogłoszone na stronie internetowej Klubu Senior+ „Niezapominajka” w Ciechocinku.
5. Na drużyny biorące aktywny udział w zawodach przewidziane są **nagrody.**

IX. Dodatkowe informacje

1. W trakcie trwania zawodów odbędzie się **konkurs poboczny na „najlepsze przebranie”.** Konkurs adresowany jest zarówno dla zespołów biorący aktywny udział w zawodach, jak również dla kibiców biorący bierny udział podczas trwania wydarzenia.
2. Na zakończenie zawodów dla wszystkich obecnych przewidziana jest **niespodzianka.**

X. Uwagi

1. Liczba miejsc jest **ograniczona.**

2. W przypadku większej ilości zgłoszonych drużyn, niż planowano w „Olimpiadzie Senioralnej” zadecyduje kolejność zgłoszeń.
3. Zgłoszenia wypełnione tylko częściowo lub błędnie **nie będą przyjmowane**.
4. Formularze dostarczone po terminie **nie będą przyjmowane**.

XI. Postanowienie końcowe

1. Regulamin Zawodów dostępne jest na stronie internetowej <https://www.facebook.com/klubseniorsciechocinek/>.
2. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowanie znajdują odpowiednie przepisy prawa polskiego.
3. Zawody nie są „grą losową” w rozumieniu ustawy z 29 lipca 1992 r. o grach losowych i zakładach wzajemnych (Dz. U. Nr 68, poz. 341, z późn. zm.).
4. Zgłoszenie drużyn do Zawodów Sportowy pn. „Olimpiada Sportowa” jest jednoznaczne z przyjęciem przez Zespoły warunków niniejszego regulaminu.
5. Wszelkie zapytania oraz uwagi o wydarzeniu można uzyskać osobiście w siedzibie Klubu Senior+ „Niezapominajka” przy ul. Mickiewicza 10, 87-720 Ciechocinku w dniach poniedziałek – piątek w godz. 10:00-18:00 pod nr tel.: 536-948-073 lub e-mail: klubseniorwciechocinku@gmail.com.
6. W sprawach spornych lub nie ujętych w regulaminie decydują organizatorzy.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej. Prawo interpretacji i zmian w regulaminie należy wyłącznie do Organizatora.

