



Skarszewskie
Centrum
Sportu

Regulamin

II WOJEWÓDZKIEJ SENIORADY

O PUCHAR MARSZAŁKA

WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Skarszewy, 27 lipca 2019 r.

1. CEL:

- Popularyzacja rekreacji i sportu masowego wśród seniorów z kategorii 55+
- Integracja aktywnych seniorów z różnych stron województwa pomorskiego
- Rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad Fair Play
- Wyłonienie mistrzów seniorady w kategorii indywidualnych 55+ i 65+
- Promocja aktywnego trybu życia seniorów pn. „Aktywni Seniorzy są szczęśliwi”
- Rozpowszechnianie wśród seniorów lekkoatletycznego ruchu weterańskiego w województwie pomorskim

2. ORGANIZATORZY:

- Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe Gdańsk
- Urząd Gminy Skarszewy
- Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Skarszewach
- Skarszewskie Centrum Sportu

3. PARTNERZY:

- Rada Gminna Zrzeszenia LZS w Skarszewach
- OSP Skarszewy

4. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

- Seniorada odbędzie się 27 lipca 2019 r. (sobota) w Skarszewskim Centrum Sportu (hala i tereny wokół)
- Przyjazd zawodników i grup zorganizowanych – godzina 9:00
- **Uroczyste otwarcie seniorady – godzina 9:30**

- Rywalizacja sportowa odbywać się będzie w dwóch kategoriach **wiekowych rocznik 1964 – 1955 (55+) oraz 1954 i starsi (65 +)**. **Zawodnicy rywalizować będą z podziałem na płeć.**

5. ZGŁOSZENIA

- Warunkiem przyjęcia do zawodów jest zgłoszenie zawodników do dnia 24 lipca (środa) - na adres e-mail: gosir@skarszewy.pl lub pod nr telefonu 58 588 07 00
- Każda/y zawodniczka/zawodnik zobowiązany jest dostarczyć w dniu zawodów organizatorom potwierdzenie z własnoręcznym podpisem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w konkurencjach sportowych podczas seniorady.

6. KONKURENCJE SPORTOWE I SPOSÓB ICH ROZGRYWANIA

Rywalizacja sportowa odbywać się będzie w dwóch kategoriach 1964-1955 (55+) oraz 1954 i starsi (65+). Zawodnicy będą rywalizować z podziałem na płeć. Do określonej kategorii zalicza się uczestnika, który osiągnął w/w kategorię wieku w przed dzień zawodów tj. 27 lipca. UWAGA ! Nieprawidłowe zgłoszenie zawodnika do kategorii skutkować będzie dyskwalifikacją. Z tego względu należy przy zgłoszeniu podać datę urodzenia uczestnika.

Każdy z uczestników seniorady może wziąć udział w maksymalnie dwóch konkurencjach z poniższej listy !!!

- **Bieg na 50 metrów z przeszkodami** kobiet i mężczyzn ze startu niskiego (nawierzchnia trawiasta) – bez biegów eliminacyjnych – czas decyduje o miejscu w danej kategorii wiekowej. Przeszkodami w biegu będą: niskie płotki oraz pachołki.
- **Rzut ringiem** – 5 kółek ringo (pięć pachołków na które wrzucamy ringo) z odległości 3,5 metra (o miejscu decyduje suma punktów – przy równej ilości punktów przeprowadzone zostaną dogrywki wraz z wydłużeniem odległości rzutów).
- **Slalom z piłkami do piłki nożnej na czas** - zawodniczka/zawodnik pokonuje dystans ok. 30 metrów z piłką prowadząc ją stopą między pachołkami, następnie z odległości 6 metrów oddaje strzał do pustej bramki od unihokeja, po celnym strzale biegnie na linię startu bez omijania pachołków i wykonuje to samo z drugą piłką. Jeśli strzał na bramkę był niecelny powtarza strzał do skutku. Liczy się czas wykonania zadania.
- **Rzut piłką lekarską** (za siebie, przez plecy, nad głową) – kobiety rzucają piłką o wadze 2 kg, mężczyźni 3 kg. Każdy uczestnik oddaje trzy rzuty, po czym najdłuższy rzut jest mierzony i zapisywany przez sędziów.

- **Bieg sprawnościowy** – zawodnik staje na linii startu. Na sygnał start biegnie do drugiej linii (odległość 10 metrów) podnosi z koła klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek w kole (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wraca kładzie go ponownie w kole. Liczy się czas wykonania zadania.
- **Rzut piłką palantową do celu**- zawodnik/zawodniczka oddaje 6 rzutów z odległości 7 metrów w patelnie wiszącą na bramce. Suma punktów decyduje o zajętych miejscach – w przypadku równej ilości punktów decyduje dogrywka między zainteresowanymi zawodnikami/zawodniczkami.
- **Rzut woreczkiem lekarskim do wiadra** – rzut do wiadra wykonujemy z odległości 6 metrów. Do dyspozycji mamy 6 worków. Liczba worków w wiadrze decyduje o zwycięstwie.
- **Marsz Nordic Walking** – przeprowadzony na dystansie około 2 km – tereny koło hali SCS.

**KONKURENCJE BĘDĄ ROZGRYWANE NA TERENIE SKARSZEWSKIEGO
CENTRUM SPORTU, A W PRZYPADKU ZŁYCH WARUNKÓW
ATMOSFERYCZNYCH ZOSTANĄ ROZEGRANE NA HALI**

7. ZASADY FINANSOWANIA

- Koszty organizacyjne – opłaty sędziowskie, nagrody i pamiątkowe medale za udział w zawodach, opiekę medyczną i obsługę techniczną zapewniają organizatorzy. Zawodnicy są ubezpieczeni od NW
- Koszty dojazdu pokrywają sami zawodnicy, stowarzyszenia, kluby seniora, gminy , itd.

8. NAGRODY

Każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy medal za udział w senioradzie. Pierwszych trzech zawodników w każdej kategorii i każdej konkurencji otrzymuje dodatkowe duże medale za zajęte miejsca. Nagrody nie odebrane w dniu zawodów, przypadają na rzecz organizatora.

Uczestnicy seniorady otrzymają od organizatora los, który po dekoracji i zakończeniu zawodów brał będzie udział w losowaniu nagród niespodzianek przygotowanych przez organizatora.

9. UWAGI KOŃCOWE

- Zawody sędziują pracownicy Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz zawodnicy Klubu Sportowego Wietcisa. Każdy zawodnik musi posiadać strój sportowy i miękkie obuwie (bez kolców).

- W przypadku zgłoszonych protestów weryfikacja zawodników przeprowadzona będzie na podstawie dokumentów tożsamości zawodników (każdy uczestnik musi posiadać dowód osobisty ewentualnie inny dokument tożsamości z aktualną fotografią).
- Prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu zastrzega sobie organizator.
- W przypadku dużego zainteresowania zawodami ogranicza się udział zawodników do 300 startujących – decyduje kolejność zgłoszeń.
- Planowane zakończenie rywalizacji seniorady planowane jest na 14:00
- Zgłoszenie do seniorady oznacza akceptację niniejszego regulaminu, a także wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celach organizacji i przeprowadzenia zawodów oraz udostępnianie informacji zawodów. Wyrażenie zgody na wykorzystanie wizerunku do celów promocji i marketingu przez GOSiR w Skarszewach.
- Na miejscu zawodów czynne będą punkty gastronomiczne, gdzie będzie można zakupić kawę, herbatę, ciasto lub słone przystawki – swoje stanowiska będą miały panie z Koła Gospodyń Wiejskich.
- Po zakończeniu seniorady nastąpi wręczenie medali oraz losowanie nagród niespodzianek oraz występ Koła Gospodyń Wiejskich.