



Skarszewskie  
Centrum  
Sportu

# Regulamin

## II WOJEWÓDZKIEJ SENIORADY O PUCHAR MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

.Skarszewy, 27 lipca 2019 r

:CEL .1

- +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

:ORGANIZATORZY .2

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

### :PARTNERZY .3

- Rada Gminna Zrzeszenia LZS w Skarszewach
- OSP Skarszewy

### TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW .4

- 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 pleć****

### ZGŁOSZENIA .5

- Warunkiem przyjęcia do zawodów jest zgłoszenie zawodników do dnia 24 lipca (środa) - na adres e-mail: [gosir@skarszewy.pl](mailto: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

### KONKURENCJE SPORTOWE I SPOSÓB ICH ROZGRYWANIA .6

**Rywalizacja sportowa odbywać się będzie w dwóch kategoriach 1964-1955 (55+) oraz 1954 i starsi (65+). Zawodnicy będą rywalizować z podziałem na pleć. 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 linie 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 zajęтым miejscu – w przypadku równej ilości punktów decyduje dogrywka między zainteresowanymi .zawodnikami/zawodniczkami
- **Rzut workiem 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**

## ZASADY FINANSOWANIA .7

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

## NAGRODY .8

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

## UWAGI KOŃCOWE .9

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

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