Regulamin

I Tomaszowskiej Spartakiady Seniorów Tomaszów Maz. 2016

I. Cel:

Popularyzacja, i upowszechnianie rekreacji ruchowej wśród seniorów oraz promocja aktywnego i zdrowego trybu życia.

II. Organizator:

Gmina Miasto Tomaszów Mazowiecki

Wydział Kultury, Sportu i Promocji

ul. P.O.W. 10/16, 97-200 Tomaszów Mazowiecki

Tel. 44 724 23 11 nr wew. 220

Współorganizatorzy:

**- Krajowe Stowarzyszenie Seniorów „PASJA”**

- Gimnazjum nr 7 w Tomaszowie Mazowieckiem

- Miejskie Centrum Kultury w Tomaszowie Mazowieckim

- Rada Sportu w Tomaszowie Mazowieckim przy Prezydencie Miasta Marcinie Witko

- Stowarzyszenie Abstynenckie "Azyl"

III. Termin i miejsce Spartakiady

1. 06.12.2016r. godz. 10:00
2. Gimnazjum nr 7   
   ul. Świętego Antoniego 43/45  
   97-200 Tomaszów Mazowiecki

IV. Uczestnictwo:

1) W Spartakiadzie mogą wziąć udział osoby zamieszkałe na terenie miasta Tomaszowa Mazowieckiego, które w 2016 roku ukończyły 50 lat.

2) Wiek uczestników będzie weryfikowany 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) Do udziału w Spartakiadzie zapraszamy wszystkie organizacje senioralne i inne, oraz osoby indywidualne które ukończyły 50 rok życia.

6) Jedna osoba może wziąć udział maksymalnie w 3 konkurencjach.

V. Klasyfikacje

Wszystkie konkurencje (oprócz debla tenisa stołowego) odbywać się będą w 3 kategoriach wiekowych:

I kategoria - 50-59 lat

II kategoria - 60-69 lat

III kategoria - 70 i powyżej lat

VI. Konkurencje:

1) Rzut piłką lekarską z za głowy na odległość – 3 próby, mierzone wygrywa osoba która wykona najdłuższy rzut. 1 kg - kategoria kobiet, 3 kg – kategoria mężczyzn

2) Rzut do kosza – Wygrywa największa ilość trafień. 10 rzutów do kosza. W razie takiego samego wyniku kilku osób dogrywka po 1 dodatkowym rzucie, aż do momentu wyłonienia zwycięzcy.

3) Tenis Stołowy – singiel, debel mix (bez podziału na kat. wiekowe).

4) Rzuty karne w piłkę nożną na pustą bramkę, z linii 7 metrów do bramki do unihokeja – 5 rzutów karnych. Wygrywa największa ilość trafień. W razie takiego samego wyniku więcej niż 1 osoby, dogrywka po 1 rzucie karnym aż do wyłonienia zwycięzcy.

5) Slalom z piłką do nogi. System turniejowy - 2 stanowiska, przechodzi do kolejnego etapu ta osoba która wygra.

6) Rzutki do tarczy – Wygrywa osoba z najlepszą celnością – 5 rzutów, wynik się sumuje.

7) Bieg 2x20m. w workach, system turniejowy, zwycięzca przechodzi dalej.

8) Slalom na dystansie 20m w alkogoglach na czas.

9) Podbijanie piłki siatkowej nad głową w czasie 1 minuty – Wygrywa największa ilość podbić. 3 próby.

10) Bieg parami z „przeszkodami”. Bieg w parach, gdzie 2 osoby trzymają się za ręce, w drugiej ”wolnej” dłoni każda z osób trzyma paletkę na której leży piłeczka do tenisa stołowego. Jeśli zdarzy się że piłeczka upadnie należy ją podnieść i kontynuować bieg. Pod żadnym pozorem nie można puścić rąk. Jeśli dojdzie do takiej sytuacji para zostaje zdyskwalifikowana. Należy przebiec 30 m.

Jeżeli w danym przedziale wiekowym nie ma więcej uczestników poza jedną osobą, to ta konkurencja nie odbywa się

VII. Zgłoszenia

1) Zgłoszenia przyjmowane są do 23 listopada 2016 roku. Po tym terminie nie będą przyjmowane.

2) Zgłoszenia przyjmowane są na podstawie wypełnionych formularzy zgłoszeniowych.

3) Formularze zgłoszeniowe dostępne są:

- w siedzibie Urzędu Miasta - ul. P.O.W. 10/16 97-200 Tomaszów Mazowiecki budynek B, I piętro.

- na stronie Urzędu Miasta

4) Zgłoszenia można dokonać:

- wysyłać mailowo na adres:

[wkp@tomaszow-maz.pl](mailto:wkp@tomaszow-maz.pl) – należy przesłać skan zgłoszenia wraz z podpisem, bądź uzupełnić podpis przed zawodami.

- w siedzibie - ul. P.O.W. 10/16 97-200 Tomaszów Mazowiecki, budynek B, I piętro.

VIII. Nagrody

Miejsca I-III w każdej konkurencji otrzymują pamiątkowe medale oraz upominki.

1. Medale i upominki rozdane zostaną podczas uroczystego zamknięcia spartakiady, która odbędzie się 06 grudnia 2016 a terenie Gimnazjum nr 7, ul. Świętego Antoniego 43/45

97-200 Tomaszów Mazowiecki.

1. Nagroda dla zorganizowanej grupy za najlepszy doping.
2. Nagroda dla publiczności zostanie wręczona na koniec Spartakiady.
3. Nagroda dla organizacji za największą liczbę startujących uczestników.

IX. Ubiór i sprzęt sportowy

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

• na hali sportowej w Gimnazjum nr 7 obowiązuje obuwie sportowe.

2) Uczestnicy mogą używać własnych rakietek do tenisa stołowego.

IX. Postanowienia końcowe

1. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.
2. Organizator zapewnia wodę dla uczestników Spartakiady.
3. Zabrania się spożywania alkoholu w trakcie zawodów.

4) Uczestnicy zobowiązani są przybyć na miejsce rozgrywek Spartakiady z 15-minutowym wyprzedzeniem.

5) Wyniki Mikołajkowej Spartakiady Seniorów dostępne będą na stronie: <http://www.tomaszow-maz.pl/> po zakończeniu zawodów.

8) Interpretacja regulaminu należy do organizatora Zawodów.

Tomaszowska Spartakiada Seniorów 2016

Karta zgłoszeniowa:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Nazwisko i Imię | Data urodzenia | Nr. Konkurencji | Podpis |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |
| 25. |  |  |  |  |
| 26. |  |  |  |  |

Podpis na karcie zgłoszeniowej jest równoznaczny ze zgodą na udział w zawodach na własną odpowiedzialność.