** **

**Regulamin III Tomaszowskiej Spartakiady Seniorów 2018**

**pod Patronatem Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego**

**I. Cel:**

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

**II. Organizator:**

Gmina Miasto Tomaszów Mazowiecki

Wydział Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia

**III. Termin i miejsce Spartakiady**

1. 06.12.2018r. godz. 10:00
2. Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 7, Szkoła Podstawowa nr 11   
   ul. Św. Antoniego 43/45, 97-200 Tomaszów Mazowiecki

**IV. Uczestnictwo:**

1. W Spartakiadzie mogą wziąć udział osoby zamieszkałe na terenie miasta Tomaszowa Mazowieckiego, które w 2018 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 (nie licząc konkurencji drużynowej – nr 10).

**V. Klasyfikacje**

Wszystkie konkurencje (oprócz tenisa stołowego) odbywać się będą w 2 kategoriach wiekowych:

I kategoria - 50-65 lat

II kategoria - 65 lat i powyżej

**VI. Konkurencje:**

1. **Rzut piłką lekarską zza 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 (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 balkonikiem. System turniejowy** - 2 stanowiska, przechodzi   
   do kolejnego etapu ta osoba która wygra.
6. **Opieka nad maluchem** - przewijanie pieluchy na czas (lalka), **konkurencja przewidziana dla mężczyzn.**
7. **Slalom na dystansie 20m w alkogoglach na czas**.
8. **Podbijanie piłki siatkowej nad głową w czasie 1 minuty** – Wygrywa największa ilość podbić. 3 próby.
9. **Rzut beretem do celu** – Wygrywa największa ilość trafień. 10 rzutów do celu.   
   W razie takiego samego wyniku kilku osób dogrywka po 1 dodatkowym rzucie, aż do momentu wyłonienia zwycięzcy, **konkurencja przewidziana dla kobiet.**
10. **Przeciąganie liny.** Konkurencja drużynowa. Każda drużyna składa się z 6 osób – 3 kobiet i trzech mężczyzn.

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 2018 roku na podstawie wypełnionych formularzy zgłoszeniowych.
2. Formularze zgłoszeniowe dostępne są:

- w siedzibie Urzędu Miasta - ul. P.O.W. 10/16 97-200 Tomaszów Mazowiecki budynek C, parter, pok. nr 2

- na stronie internetowej Urzędu Miasta – zakładka „Strefa mieszkańca” – „Seniorzy”.

1. Zgłoszenia można dokonać:

- mailowo na adres:

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

- w siedzibie organizatora - ul. P.O.W. 10/16 97-200 Tomaszów Mazowiecki, budynek C, parter, pok. nr 2

**VIII. Nagrody**

Miejsca I-III w każdej konkurencji otrzymują pamiątkowe medale oraz upominki. Medale i upominki rozdane zostaną podczas uroczystego zamknięcia Spartakiady.

**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 Szkole Podstawowej nr 11 obowiązuje obuwie sportowe.
2. Uczestnicy mogą używać własnych rakietek do tenisa stołowego.

**X. 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 III Tomaszowskiej Spartakiady Seniorów 2018 dostępne będą   
na stronie: <http://www.tomaszow-maz.pl/> po zakończeniu zawodów.

6) Interpretacja regulaminu należy do organizatora Zawodów.