



REGULAMIN VII WOJEWÓDZKIEJ SENIORADY

LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

SKARSZEWY - 3 sierpnia 2024 r.

1. CEL:

- popularyzacja rekreacji i sportu masowego wśród seniorów;
- integracja aktywnych seniorów z różnych stron województwa pomorskiego;
- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad Fair Play;
- wyłonienie mistrzów seniorady w kategoriach indywidualnych 55+, 65+ i 75+;
- promocja aktywnego trybu życia seniorów;
- zachęcanie do aktywnej rywalizacji sportowo – rekreacyjnej kolejnych grup senioralnych.

2. ORGANIZATORZY:

- Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku,
- Urząd Miasta i Gminy Skarszewy;
- Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Skarszewach;
- Skarszewskie Centrum Sportu;
- Wydarzenie dofinansowane ze środków Urzędu Marszałkowskiego w Gdańsku a także programu Aktywna Wieś – ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

PARTNERZY

- OSP Skarszewy;
- KS Więcisa Skarszewy;
- Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteki Publicznej w Skarszewach;
- Starostwo Powiatowe w Starogardzie Gdańskim;
- Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu.

3. TERMIN i MIEJSCE ZAWODÓW: 3 sierpnia 2024r. (sobota) w Skarszewskim Centrum Sportu (tereny wokół), przyjazd zawodników i grup zorganizowanych – godz. 9.30, uroczyste otwarcie – godz. 10.00 planowane zakończenie – godz. 15.00

4.ZGŁOSZENIA:

Warunkiem przyjęcia do zawodów jest przesłanie zgłoszenia do dnia **29.07.2023r.** na adres e-mail: gosir@skarszewy.pl lub zgłoszenie telefoniczne 58 588 07 00 / 519-482-100. Każda/y zawodnik/czka zobowiązany/a jest dostarczyć w dniu zawodów organizatorom potwierdzenie z własnoręcznym podpisem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w konkurencjach sportowych (druki będą dostępne na miejscu!!) Zawodnik/-czka obowiązany jest także uiścić opłatę startową **15 zł/os** wpłacając na konto Pomorskiego Zrzeszenia LZS nr 25 1160 2202 0000 0000 5054 6084 z dopiskiem – NA DZIAŁALNOŚĆ STATUTOWĄ PZ LZS. Jeśli wpłaty dokonuje np. koło czy klub seniora – to może przelać jednorazowo całą

kwotę za grupę 15zł/os. Zapisy możliwe w dniu zawodów, jednak wówczas opłata startowa wynosi 30 zł od zawodnika/-czki i z przyczyn organizacyjnych nie zapewniamy posiłku turystycznego.

5.KONKURENCJE SPORTOWE i SPOSÓB ICH ROZGRYWANIA

Rywalizacja sportowa odbywać się będzie w trzech kategoriach wiekowych rocznik 1969 – 1958, 1959 – 1948 oraz 1949 i starsi (75+). Zawodnicy rywalizować będą z podziałem na płeć. Każdy z uczestników seniorady może wziąć udział w maksymalnie dwóch konkurencjach z poniższej listy !!!

* **Slalom rowerowy.** – zawodnik/-czka pokonuje dystans około 80 metrów (2 x 40 metrów z nawrotem). Uczestnik/-czka kolejno pokonuje slalom pomiędzy plastikowymi pachołkami o wysokości ok. 0.5m, które oddalone będą od siebie 1,5-2 metry, następnie przejeżdża między pachołkami o wysokości ok. 1 metra między którymi jest 1 metr przestrzeni, kolejną przeszkodą będzie objazd koła o średnicy 5 metrów – ułożone z pachołków o wysokości 0.5m. W drodze powrotnej zawodnik pokonuje te same przeszkody w między pachołkami w odwrotnej kolejności. W przypadku przewrócenia pachołka – zawodnik zatrzymuje się ustawia pachołek i dopiero wówczas kontynuuje zadanie. Organizator zabezpiecza rower – typu „damka” bez przerzutek. O zajętym miejscu decyduje najkrótszy czas przejazdu.

* **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

* **Rzut lotką do celu**– uczestnicy oddają 8 rzutów lotkami do tarczy z odległości 3,5 metra. Suma punktów decyduje o zajętym miejscu. W przypadku jednakowej ilości punktów zarządza się dogrywkę między zainteresowanymi zawodnikami z miejsc I – III w danej kategorii.

* **Marsz Nordic Walking** – przeprowadzony na dystansie około 2 km – tereny koło hali ze startu wspólnego – zawodnicy przywożą swoje kije do marszu.

* **Skakanka.** Uczestnik/-czka wykonuje przeskoki przez skakankę dowolnym stylem w czasie 30 sekund. O miejscu decyduje ilość przeskoków. W przypadku remisu na pozycjach na podium zarządzana jest dogrywka między zainteresowanymi zawodnikami/-czkami i wykonują przeskoki w czasie 15 sekund.

* **Rzut kulami boule do celu** Zawodnik ma za zadanie oddać rzuty metalowymi kulami średnicy od 70,5-80mm i wadze od 650-800g. oraz drewnianą kulką zwaną „świnką” o średnicy 300 mm. Kule rzuca się z kręgu o średnicy 35-50 cm wyznaczonego na ziemi nie odrywając stóp podczas rzutu. Celem gry jest umieszczenie swoich kul jak najbliżej świnki, która jest oddalona na odległości 6 -10m (świnkę rzuca pierwszy zawodnik lub zawodniczka wylosowany/a w konkursie. Następnie przystępuje wyrzucenia 4 kul w kierunku „świnki”. Do konkursu zaliczone będą dwie najbliższe kule względem świnki. Zwycięzcą konkurencji zostaje uczestnik/uczestniczka której suma odległości dwóch kul do świnki jest najmniejsza. Po wyrzuceniu ostatniej kuli komisja sędziowska przystępuje do mierzenia odległości najlepszych rzutów. Uwaga oderwanie nóg podczas rzutu, przekroczenie okręgu będzie traktowanie jako rzut „spalony”- nieważny!

Rzut piłeczką palantową (kauczukową), każdy uczestnik/-czka wykonuje 3 rzuty piłeczką (zza głowy), najdłuższy rzut będzie brany pod uwagę.

Wyścig kolarski na czas – zawodnik/-czka pokonuje dystans 3 km na rowerze stacjonarnym w Skarszewskim Centrum Sportu. O zajętych miejscach w danej kategorii wiekowej decyduje czas wykonania zadania.

Godziny rozpoczęcia poszczególnych konkurencji uzależnione od ilości uczestników. Każdy uczestnik seniorady otrzyma od organizatorów numer startowy, który będzie nosił na piersi w zawodów.

KONKURENCJE BĘDĄ ROZGRYWANE NA TERENIE SKARSZEWSKIEGO CENTRUM SPORTU, A W PRZYPADKU ZŁYCH WARUNKÓW ATMOSFERYCZNYCH ZOSTANĄ ROZEGRANE NA HALI SPORTOWEJ. KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MUSI PRZESTRZEGAĆ ZASAD BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY.

6. ZASADY FINANSOWANIA

Koszty organizacyjne – opłaty sędziowskie, nagrody, pamiątkowe medale, puchary 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.

7.NAGRODY

Każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy medal za udział w senioradzie. Pierwszych trzech zawodników w każdej kategorii i każdej konkurencji otrzymuje pucharki. Nagrody nie odebrane w dniu zawodów, przypadają na rzecz organizatora. Uczestnicy seniorady otrzymują numer startowy, z którym po zakończeniu zmagani sportowych i dekoracji będą brali udział w losowaniu ciekawych nagród niespodzianek przygotowanych przez organizatora

8.UWAGI KOŃCOWE

Zawody sędziują pracownicy Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Skarszewach oraz zawodnicy Klubu Sportowego Wietcisa Skarszewy. 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. 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. Pod koniec seniorady zapraszamy do wspólnej zabawy pod chmurką. Zachęcamy, by poszczególne reprezentacje – koła seniorów czy kluby senioralne występowały w jednakowych strojach (koszulki, czapki itp.) Prosimy także o przywiezienie ze sobą własnych banerów, flag klubowych czy flag gminnych, by dodać kolorytu podczas trwania seniorady. Zachęcamy do przekazywania swoich pamiątek sportowych związanych z Ludowymi Zespołami Sportowymi sprzed lat, które wzbogacą zbiory Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu.

***Obowiązuje limit maks. 350 uczestników (zasada „kto pierwszy ten lepszy”).**

Ze sportowym pozdrowieniem w imieniu współorganizatorów

Jan Trofimowicz
Z-ca Prezesa Pomorskiego Zrzeszenia LZS
Więcej informacji – tel. 508-738-161