

REGULAMIN

I POMORSKIEJ OLIMPIADY SENIORÓW LZS

I CELE:

- popularyzacja rekreacji wśród seniorów Województwa Pomorskiego,
- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play
- promocja aktywnego trybu życia poprzez udział w akcji AKTYWNA WIEŚ 2023
- integracja mieszkańców z Województwa Pomorskiego
- działania prozdrowotne na rzecz seniorów skupionych w Pomorskim Zrzeszeniu LZS

II ORGANIZATOR I WSPÓŁORGANIZATORZY :

- Gminny Ośrodek Sportu Rekreacji i Turystyki w Luzinie
- Kaszubskie Towarzystwo Sportowo – Kulturalne w Luzinie
- Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku
- Muzeum Sportu Wiejskiego
- Gmina Luzino
- Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego

III TERMIN I MIEJSCE: I POMORSKA OLIMPIADA SENIORÓW LZS odbędzie się w dniu

**07.10.2023 (sobota) w Hali Widowiskowo – Sportowej im. Macieja Płazyńskiego
w Luzinie, ul. Mickiewicza 22- początek zmagania **godz. 12.00.****

Biuro zawodów czynne od 10.30 do 11.30. – odbiór numerków do losowania nagród, medali pamiątkowych.

IV KATEGORIE WIEKOWE – uczestnicy olimpiady startują w dwóch kategoriach wiekowych podziałem na płeć: 60+ (roczniki 1963-1954) oraz 70 + (1953 i starsi)

V ZGŁOSZENIA:

warunkiem startu w zawodach jest przesłanie zgłoszenia reprezentacji seniorów w terminie do dnia 03.10.2023 rok na adres – radecka.m.jolanta@gmail.com
KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ W 2 DOWOLNYCH KONKURENCJACH.

VI KONKURENCJE

1. **Rzuty sznurkowymi kółkami na paliki** o wysokości 15 cm z odległości 3 metrów. Każdy uczestnik oddaje 6 rzutów. O zajętych miejscach decyduje suma punktów uzyskanych podczas rzutów (paliki są punktowane od 5 do 50 pkt). W przypadku równej liczby punktów, w celu wyłonienia zwycięzcy (miejsca I-III), wśród najlepszych uczestników/czek będzie przeprowadzona dogrywka-3 dotykowe rzuty.

2. **Slalom piłkarski.** Uczestnik/-czka pokonuje dystans 8 metrów prowadząc dowolną nogą piłkę między pachołkami oddalonymi od siebie co 2 metry. Ustawia piłkę i oddaje strzał z 4 metrów do pustej bramki do unihokeja. W przypadku niecelnego strzału powtarza strzał do skutku. Zadanie – slalom pokonuje 2-krtonie. Decyduje czas wykonania zadania. W przypadku przewrócenia pachołka zawodnik/-czka musi się zatrzymać ustawić pachołek i dopiero wówczas kontynuować zadanie.
3. **Dojenie sztucznej krowy na czas.** Każdy uczestnik/-czka ma za zadanie doić krowę w czasie 1 minuty. W konkurencji zwycięża uczestnik/-czka, którzy „udoją” największą ilość mleka”. Uczestnicy w czasie konkurencji doją tylko za 2 wymiona. W przypadku równego udoju wśród najlepszych uczestników/czek będzie przeprowadzona dogrywka.
4. **Toczenie opony między pachołkami.** Uczestnicy pokonują dystans 2 x 20 metrów z nawrotem tocząc oponę między pachołkami oddalonymi od siebie o 3 metry. Decyduje czas pokonania konkurencji. W przypadku przewrócenia pachołka uczestnik musi się zatrzymać ustawić pachołek i kontynuować zadanie.
5. **Rzuty woreczkami do otworu w desce** Konkurencja polega na rzuceniu 6 woreczkami do otworu w desce. Linia rzutu oddalona będzie 3 metry od deski. Za każdy woreczek, który wpadnie do otworu uczestnik/-czka otrzymuje trzy punkty. Za woreczek, który wyląduje na desce, otrzymuje się jeden punkt. Liczą się woreczki, które pozostaną na desce po ostatnim rzucie. O miejscu decyduje ilość zdobytych punktów. W przypadku równej liczby punktów, w celu wyłonienia zwycięscy (miejsca I-III), wśród najlepszych uczestników/czek będzie przeprowadzona dogrywka-3 dotykowe rzuty.
6. **Strzały z łuku do celu (tarcza o średnicy Ø 60)** – każdy zawodnik/-czka oddaje 5 strzałów z łuku do tarczy. Odległość od tarczy- dla kobiet 8 m , mężczyzn 10 m. O miejscu decyduje ilość zdobytych punktów. W przypadku równej liczby punktów, w celu wyłonienia zwycięscy (miejsca I-III), wśród najlepszych uczestników/czek będzie przeprowadzona dogrywka-3 dotykowe strzały.
7. **Slalom „hokejowy”.** Zawodnik/-czka pokonuje dystans około 15 metrów trzymając w rękach (obu!) kij do unihokeja i prowadzi piłeczkę. Minąwszy 5 pachołków ustawia na wyznaczonej linii oddaje strzał na bramkę od unihokeja. W przypadku niecelnego strzału biegnie po piłkę i ustawia na linii strzału powtórnie lub po raz kolejny, aż do momentu oddania celnego strzału. Decyduje czas wykonania zadania po którym piłka wpadnie do bramki. W przypadku przewrócenia pachołka zawodnik/-czka musi się zatrzymać ustawić pachołek i dopiero wówczas kontynuować zadanie.

VII KOSZTY ORGANIZACYJNE–Każdy uczestnik wnosi opłatę 10 zł na organizację zawodów. Kapitan – kierownik drużyny przed zawodami uiszcza opłatę w biurze zawodów i wówczas odbiera bony na posiłek regeneracyjny, pamiątkowy medal z olimpiady seniorów, losy do losowania nagród niespodzianek! Opłaty sędziowskie, nagrody i pamiątkowe medale,

obsługę techniczną, medyczną, nagłośnienie i dobrą zabawę oraz ubezpieczenie NNW zapewniają organizatorzy.

VIII NAGRODY I PAKIET UCZESTNIKA

Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal uczestnictwa wykonany z piernika! Zdobywcy miejsc I-III w każdej konkurencji kobiet i mężczyzn otrzymują duże medale za miejsce. Reprezentacje kół seniora powyżej 10 osób otrzymują pamiątkowe trofea.

IX UWAGI KOŃCOWE:

Wszystkich zawodników/zawodniczki obowiązuje strój sportowy + zmienne obuwie sportowe!!! , a poszczególne reprezentacje winny mieć w ramach możliwości jednakowe koszulki. Można też zaprezentować własne banery, flagi klubowe! W sprawach spornych decyzję podejmuje organizator po konsultacji z sędzią głównym zawodów. Wręczenie nagród nastąpi na hali po rozegraniu wszystkich konkurencji indywidualnych w czasie biesiady integracyjnej! W czasie trwania zawodów będzie czynny punkt gastronomiczny. Wszelkie pytania proszę kierować do koordynatora zawodów – Jolanty Radeckiej tel. 603-275-081 lub u Jana Trofimowicza pod numerem tel. 508-738-161

Z wyrazami szacunku i sportowym pozdrowieniem
Piotr Klecha – Prezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS