



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



IMPREZA ZOSTAŁA DOFINANSOWANA ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ

REGULAMIN

II POMORSKIEJ ZIMOWEJ SENIORIADY SENIORÓW LZS

Luzino, 11.12.2024 rok

I CELE:

- popularyzacja rekreacji wśród seniorów Województwa Pomorskiego,
- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play
- promocja aktywnego trybu życia poprzez udział w programie Aktywny Senior LZS
- integracja mieszkańców z Województwa Pomorskiego

II ORGANIZATOR I WSPÓŁORGANIZATORZY :

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

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

**11.12.2024 (ŚRODA) w Hali Widowiskowo – Sportowej im. Macieja Płażyńskiego
w Luzinie, ul. Mickiewicza 22- początek zmagania godz. 11.00.**

Biurow zawodów czynne od 10.00 do 10.45. – odbiór numerków do losowania nagród, medali pamiątkowych.

IV KATEGORIE WIEKOWE – uczestnicy olimpiady startują w dwóch kategoriach wiekowych podziałem na płeć: 60+ (roczniki 1964-1955) oraz 70 + (1954 i starsi)

V ZGŁOSZENIA:

warunkiem startu w zawodach jest przesłanie zgłoszenia reprezentacji seniorów w terminie do dnia 05.12.2024 rok na adres – radecka.m.jolanta@gmail.com KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ W 2 DOWOLNYCH KONKURENCJACH. Z podaniem imienia i nazwiska – rocznik (kategorii wiekowej i konkurencji w których seniork/-ka będzie występował.

VIKONKURENCJE

1. **Rzuty sznurkowymi kórkami 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. **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.
4. **Rzuty woreczkami do otworów 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 wylądnie 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 zwycięzcy (miejsca I-III), wśród najlepszych uczestników/czek będzie przeprowadzona dogrywka 3 dodatkowe rzuty.
5. **Strzały z łuku do celu (tarcza o średnicy \varnothing 60)** – każdy zawodnik/-czka oddaje 5 strzałów z łuku do tarczy. Odległość od tarczy- dla kobiet 8 m, dla mężczyzn 10 m. O miejscu decyduje ilość zdobytych punktów. W przypadku równej liczby punktów, w celu wyłonienia zwycięzcy (miejsca I-III), wśród najlepszych uczestników/czek będzie przeprowadzona dogrywka-3 dotykowe strzały.

6. **Slalom „hokejowy”**. Zawodnik/-czka pokonuje dystans około 15 metrów trzymając w rękach (obu!) kij do unihokeja i prowadzi piłeczkę. Minąwszy 5 pachotków 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 pachotka zawodnik/-czka musi się zatrzymać ustawić pachotek i dopiero wówczas kontynuować zadanie.

VII KOSZTY ORGANIZACYJNE– udział w Senioriadzie JEST BEZPŁATNY. Kierownik grupy odbiera przed rozpoczęciem zawodów - bony na posiłek regeneracyjny, pamiątkowy medal z olimpiady seniorów, losy do losowania nagród niespodzianek oraz numery startowe! 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 seniorotrzymują pamiątkowe trofea za udział w Senioriadzie.

IX UWAGI KOŃCOWE:

Wszystkich zawodników/zawodniczek obowiązuje strój sportowy + zmienne obuwie sportowe!!! , a poszczególne reprezentacje winny mieć koszulki z programu. Warto też zaprezentować własne banery, flagi klubowe, czapeczki i inne wyróżniki 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