



# SUWAŁSKA OLIMPIADA SENIORÓW

---

## REGULAMIN

### I. CEL ZAWODÓW

1. Celem nadrzędnym olimpiady jest wykształcenie w pokoleniu osób 60+ dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia egzystencjalnej potrzeby ruchu, jego znaczenia w podtrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej oraz promowania aktywnego stylu życia.
2. Popularyzacja różnych dyscyplin sportowych wśród seniorów.

### II. ORGANIZATOR

1. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach.
2. Suwalska Rada Seniorów przy Prezydencie Miasta Suwałk.
3. Patronat honorowy: Prezydent Miasta Suwałk

### III. DATA I MIEJSCE

1. 27.09.2018 r. – Pływanie, godz. 10:00. Miejsce: Aquapark, ul. Jana Pawła II 7, 16 – 400 Suwałki;
2. 28.09.2018 r. – Zawody lekkoatletyczne im. Ryszarda Roguckiego, godz.10:00. Miejsce: Stadion lekkoatletyczny, ul. Wojska Polskiego 17, 16 – 400 Suwałki;
3. 29.09.2018 r. – Strzelectwo, godz. 8:30. Miejsce: Klub LOK Wigry, ul. M. Konopnickiej 2, 16 – 400 Suwałki,
4. 01.10.2018 r. - Bowling, godz. 10:00. Miejsce: MK Bowling, ul. Gen. Józefa Dwernickiego 15, 16 – 400 Suwałki

**Uroczyste podsumowanie Suwalskiej Olimpiady Seniorów odbędzie się w dniu 01.10.2018 r. po zakończeniu zawodów bowlingowych.**

### IV. UCZESTNICTWO

1. Prawo startu w Suwalskiej Olimpiadzie Seniorów mają seniorzy – kobiety i mężczyźni, którzy do dnia **27.09.2018 r. ukończą 60 lat (rocznik 1958 i starsi).**
2. Wiek uczestników będzie weryfikowany każdego dnia przed rozgrywaną konkurencją na podstawie dokumentu tożsamości.

## **V. ZAWODY**

### **1. PLYWANIE**

- Kobiety – 25 m stylem dowolnym
- Mężczyźni – 50 m stylem dowolnym

### **2. CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY**

Program minutowy zostanie podany do wiadomości w dniu zawodów (po napłynięciu wszystkich zgłoszeń).

- Kobiety i Mężczyźni – bieg na 60 m, rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą, Nordic Walking na dystansie 1200m,

#### **OPIS KONKURENCJI:**

##### **2.1. BIEG SPRINTERSKI: 60 METRÓW**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Wszystkie biegi zostaną rozegrane w seriach na czas.
- Start z pozycji niskiej.

##### **2.2. RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Każdy zawodnik ma trzy próby. O końcowej klasyfikacji decyduje najlepszy wynik zawodnika.

##### **2.3. PCHNIĘCIE KULĄ**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet (kula - 3kg) i mężczyzn (kula - 5kg) – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Każdy zawodnik ma trzy próby. O końcowej klasyfikacji decyduje najlepszy wynik zawodnika.

##### **2.4. MARSZ NORDIC WALKING NA DYSTANSIE 1200 METRÓW**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Zawody polegają na przejściu (bieg jest zabroniony) dystansu 1200 m w jak najkrótszym czasie. Marsz połączony jest z aktywnym wykorzystaniem kończyn górnych przez odpychanie się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków.

#### **DODATOWE ATRAKCJE NA STADIONIE LEKKOATLETYCZNYM:**

- SZTAFETA INTEGRACYJNA,
- GRA W BOULE,
- DMUCHANY DART

### **3. STRZELECTWO**

- Kobiety – strzelanie indywidualne i zespołowe,
- Mężczyźni - strzelanie indywidualne i zespołowe,

Szczegółowe zasady dotyczące strzelania określa odrębny regulamin – **załącznik nr 1**

### **4. BOWLING**

4.1. W turnieju bowlingowym może wziąć udział max 24 zawodników. O zakwalifikowaniu do turnieju decyduje kolejność zgłoszeń.

4.2. Wszyscy uczestnicy turnieju są podzieleni na 4 grupy po max. 6 osób na jednym torze.

4.3. W poszczególnych grupach turnieju zawodnicy rozegrają po jednej grze.

4.4. Gra składa się z 10 rund, w każdej rundzie zawodnik może oddać 2 rzuty.

4.5. O kolejności miejsc w grupie w turnieju decyduje łączna liczba punktów zdobytych podczas gry.

4.6. Do półfinału awansuje 8 zawodników (po 2 z każdej grupy), którzy uzyskają największą liczbę punktów. W półfinale zawodnicy rozegrają 2 rundy, które wyłonią 4 finalistów.

4.7. W finale 4 zawodników rozegra również po 2 gry, które wyłonią zwycięzcę turnieju.

4.8. Kolejność startujących i poszczególnych grup zostanie ustalona przez losowanie.

### **VI. PUNKTACJA**

W każdej z dyscyplin punktacją objęte zostaną 4 pierwsze miejsca wg klucza: I miejsce - 5 pkt., II miejsce - 3 pkt., III miejsce - 2 pkt., IV miejsce - 1pkt.

**Uwaga! Punktacja będzie uzależniona od ilości startujących zawodników.**

Na klasyfikację końcową złożą się suma punktów uzyskanych przez zawodników w poszczególnych zawodach.

W przypadku równej liczby punktów w klasyfikacji końcowej decyduje ilość zwycięstw indywidualnych i dalej odpowiednio drugich i kolejnych miejsc.

### **VII. NAGRODY**

- Każdy zawodnik biorący udział w zawodach otrzyma pamiątkowy dyplom,
- Za zajęcie miejsc I - III w każdej dyscyplinie zawodnicy otrzymują medale oraz bony upominkowe w postaci biletów i karnetów.
- Za zajęcie miejsc I – III w klasyfikacji generalnej zawodnicy otrzymują puchary.

### **VIII. ZGŁOSZENIA**

Termin zgłoszeń upływa z dniem 24 września 2018 r. Zgłoszenia imienne (wzór w załączeniu) prosimy przesłać **do dnia 24 września 2018r. do godz. 15<sup>00</sup>** na adres: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach, ul. Wojska Polskiego 2 lub e-mail: [aneta.walendykiewicz@osir.suwalki.pl](mailto:aneta.walendykiewicz@osir.suwalki.pl), tel. 87 566 32 81, zapisy stacjonarne Dział Sportu, Rekreacji i Marketingu (ul. Wojska Polskiego 2).

**Uwaga! Ilość uczestników ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.**

### **VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- Zgłoszenie się zawodnika do olimpiady jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- Uczestnicy olimpiady ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność.
- Uczestnicy poszczególnych konkurencji zapewniają we własnym zakresie niezbędny strój sportowy.

- W zawodach sportowych startować mogą osoby, które nie mają przeciwwskazań do udziału w tego typu zawodach i posiadają aktualne badania lekarskie. W przypadku braku posiadania aktualnych badań, uczestnik będzie zobowiązany do własnoręcznego podpisania oświadczenia o zdolności do udziału w zawodach.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w regulaminie oraz w programie imprezy w zależności od ostatecznej ilości uczestników oraz warunków pogodowych.