



II SUWALSKA 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. **23.03.2019 r.** – Pływanie, godz. 10:00. Miejsce: Aquapark, ul. Jana Pawła II 7, 16 – 400 Suwałki;
2. **08.04.2019 r.** – Strzelectwo, godz. 8:30. Miejsce: Klub LOK Wigry, ul. M. Konopnickiej 2 16 – 400 Suwałki;
3. **09.06.2019 r.** – Zawody lekkoatletyczne im. Ryszarda Roguckiego, godz.10:00. Miejsce: Stadion lekkoatletyczny, ul. Wojska Polskiego 17, 16 – 400 Suwałki;
4. **07.09.2019 r.** –Wycieczka rowerowa na trasie Suwałki – Płociczno – Gawrych Ruda – Stary Folwark, zakończona wspólnym ogniskiem, dystans ok. 30 km;
5. **07.10.2019r.** -Bowling, godz. 10:00. Miejsce: MK Bowling, ul. Gen. Józefa Dwernickiego 15, 16 – 400 Suwałki.

Uroczyste podsumowanie Suwalskiej Olimpiady Seniorów odbędzie się w dniu 07.10.2019 r. po zakończeniu zawodów bowlingowych.

IV. UCZESTNICTWO

1. Prawo startu w Suwalskiej Olimpiadzie Seniorów mają seniorzy – kobiety i mężczyźni, którzy **ukończyli 60 lat (rocznik 1959 i starsi) oraz są mieszkańcami Suwałk.**
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. STRZELECTWO

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

Szczegółowe zasady dotyczące strzelania określa odrębny regulamin – załącznik nr 1

3. WYCIECZKA ROWEROWA

Wycieczka odbędzie się na trasie Suwałki – Płociczno – Gawrych Ruda – Stary Folwark, zakończona wspólnym ogniskiem, dystans ok. 35 km. Każdy uczestnik wycieczki otrzyma 5 pkt.

4. CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

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

- Kobiety i Mężczyźni – bieg na 60 m, pchnięcie kulą, rzut oszczepem, marsz Nordic Walking – 1200 m,

OPIS KONKURENCJI:

4.1. 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 wysokiej (zawodnik decyduje jaki rodzaj startu wybiera)

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. RZUT OSZCZEPEM

- 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.

5. BOWLING

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

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

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

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

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

5.6. 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.

5.7. W finale 4 zawodników rozegra po 1 grze, która wyłoni zwycięzcę turnieju.

5.8. 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 – 7 pkt., II miejsce - 6 pkt., III miejsce - 4 pkt., IV miejsce - 3pkt.

Każdy zawodnik za udział w danej konkurencji otrzyma - 1 pkt.

Każdy zawodnik za udział w wycieczce otrzyma - 5 pkt

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 konkurencji zawodnicy otrzymują medale,
- Za zajęcie miejsc I – III w Czwórboju zawodnicy otrzymają puchary,
- Za zajęcie miejsc I – III w klasyfikacji generalnej zawodnicy otrzymują puchary oraz bony upominkowe w postaci biletów i karnetów.

VIII. ZGŁOSZENIA

Termin zgłoszeń upływa trzy dni przed każdymi zawodami. Zgłoszenia imienne (wzór w załączeniu) w przypadku pływania prosimy przesłać **do dnia 21 marca 2019r. do godz. 15⁰⁰** na adres: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach, ul. Wojska Polskiego 2 lub e-mail: aneta.walendykiewicz@osir.suwalki.pl, tel. 87 566 32 81, 608 440 007, 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.
- Wejście na obiekty, na których odbywają się poszczególne konkurencje, jak również sam udział są bezpłatne.
- 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.
- Protesty można składać do organizatora najpóźniej do 15 min. po zakończeniu danej konkurencji.

OGÓLNA KLAUZULA INFORMACYJNA OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W SUWAŁKACH

Ilekoć zebranie od Państwa danych osobowych Państwa dotyczących będzie niezbędne i/lub konieczne do wypełnienia zadań statutowych Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach, należytego wykonania zawartych umów, organizacji imprez i wykonania innych zadań Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach, zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, dalej : RODO), Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach informuje, że:

1. administratorem Pana/Pani danych osobowych jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach, z siedzibą w Suwałkach przy ul. Wojska Polskiego 2, 16-400 Suwałki, reprezentowany przed Dyrektora Waldemara Borysewicza, adres email: sekretariat@osir.suwalki.pl
2. inspektorem danych osobowych w Ośrodku Sportu i Rekreacji jest Pan Zenon Rytwiński, adres e-mail: iod@osir.suwalki.pl,
3. Pana/Pani dane osobowe będą przez nas przetwarzane w celu:
 - a) wykonania zadań statutowych Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach i innych prawnych obowiązków, w tym umownych Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach (podstawa prawna : art. 6 ust. 1 lit. c RODO),
 - b) realizacji prawnie usprawiedliwionych interesów Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach (podstawa prawna : art. 6 ust. 1 lit. f RODO) takich jak wykonanie zawartych przez nas umów z podmiotami trzecimi, w tym z naszymi partnerami i sponsorami, marketing bezpośredni naszych usług i zadań, ustalenie, obrona i dochodzenie roszczeń, tworzenie zestawień i analiz (takich jak raportowanie, badania marketingowe itp itd) w związku z wykonywaniem naszych zadań statutowych i obowiązków prawnych, w tym umownych
4. Pana/Pani dane osobowe będziemy przetwarzać:
 - a) przez czas wykonania zadań statutowych Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach i innych prawnych obowiązków, w tym umownych i/lub
 - b) przez czas, w którym przepisy prawa nakazują nam przechowywać dane i/lub
 - c) przez czas w którym Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach może ponieść konsekwencje prawne nienależytego wykonania lub niewykonania naszych zadań statutowych lub obowiązków prawnych
5. Pana/Pani dane osobowe będą mogły być przez nas przekazywane naszym partnerom, z którymi mamy zawarte umowy na współpracę przy wykonywaniu naszym zadań statutowych i innych obowiązków prawnych, w tym umownych, podmiotom świadczącym nam pomoc informatyczną, prawną, usługi doradcze, konsultacyjne oraz innym podmiotom działającym na nasze zlecenie a świadczącym nam usługi niezbędne do realizacji naszych zadań statutowych i wykonania innych obowiązków prawnych, w tym umownych
6. zgodnie z RODO, przysługują Panu/Pani:

- a) prawo żądania od nas dostępu do danych osobowych dotyczących Państwa,
 - b) prawo ich sprostowania Państwa danych osobowych,
 - c) prawo żądania usunięcia lub ograniczenia przetwarzania Państwa danych osobowych
 - d) prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Państwa danych osobowych
 - e) prawo przenoszenia danych;
 - f) prawo cofnięcia zgody na przetwarzanie Państwa danych osobowych w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;
 - g) prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego
7. podanie przez Pana/Panią danych osobowych ma charakter dobrowolny, lecz może być warunkiem uczestnictwa przez Pana/Panią w naszych zadaniach statutowych i w związku z tym będziecie Państwo zobowiązani do ich podania w wymaganym przez nas zakresie, a brak ich podania może skutkować brakiem możliwości uczestnictwa w realizowanych przez nas zadaniach statutowych i obowiązkach prawnych, w tym umownych

Załącznik nr 1

REGULAMIN
Olimpiady Senioralnej w zakresie strzelectwa sportowego
organizowanej przez Suwalską Radę Seniorów
Suwałki 08.04.2019 r.

I. Cel Zawodów:

- Sprawdzenie poziomu szkolenia w klubach i kołach strzeleckich (senioralnych);
- Doskonalenie umiejętności strzeleckich w bezpośredniej rywalizacji sportowej oraz wymiana doświadczeń pomiędzy zawodnikami z terenu Suwałk kraju i zagranicy;
- Prezentacja zawodnikom z innych województw i krajów walorów pięknej Suwalszczyzny;
- Popularyzacja Suwalskiej Rady Seniorów Klubu Strzeleckiego LOK WIGRY w Suwałkach.

II. Termin, miejsce i organizator zawodów:

- Zawody przeprowadzone zostaną: strzelanie pneumatyczne w dniach 02-06-2018 r. przy ul. Konopnickiej 2 w Suwałkach,
- Organizator: Suwalska Rada Seniorów, Urząd Miasta Suwałki, Klub Strzelecki LOK WIGRY, 16-400 Suwałki ul. Konopnickiej 2, kom. 500-803-542
<http://www.lok.esuwalki.pl/> e-mail: kazik.jak@interia.pl,

III. Program zawodów:

1. Konkurencje: broń pneumatyczna
 - a) Seniorka - Karabin pneumatyczny 10;
 - b) Senior - Karabin pneumatyczny 10;
- Konkurencje rozegrane zostaną zgodnie z przepisami ISSF, OZSS.

Proponowany program zawodów

08.04.2019 piątek,

- 8.30 przyjazd uczestników strzelnica pneumatyczna – strzelnica pneumatyczna Klubu LOK WIGRY w Suwałkach, ul. Konopnickiej 2,
- 8.40 konferencja techniczna, weryfikacja zgłoszeń
- 9.00-15.00 konkurencje karabin pneumatyczny - start I,
- 15.30 Uroczyste zakończenie – strzelnica pneumatyczna klubu LOK WIGRY w Suwałkach , ul. Konopnickiej 2

IV. Uczestnictwo:

- W zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy ze wszystkich klubów i sekcji strzeleckich z Polski, które przysła oficjalne zgłoszenie do Klubu Strzeleckiego LOK WIGRY w Suwałkach na adres wyżej podany w terminie do 28 marca 2019. kto pierwszy ten lepszy ilość miejsc ograniczona
- (60 zawodników/zawodniczek)

V. Klasyfikacja

1.Konkurencje: indywidualnie

1)seniorzy (60+) Kpn 10;

2)Seniorki (60 +) Kpn 10;

VI . Nagrody:

- zajęcie I - III miejsca w konkurencji indywidualnie: 1: 1) – 2) medal i dyplom;
- zajęcie I - III miejsca w konkurencji zespołowej: 2 : 1) – 2) puchar i dyplom.

VII. Ubiór i broń uczestników:

Podczas rozgrywania konkurencji dopuszczalny jest ubiór strzelecki;

Uczestnicy mogą startować z własnej broni , dla nie posiadających własnej broni , klub LOK WIGRY w Suwałkach zapewnia broń (klub nie zapewnia ubiorów strzeleckich).

VIII. Sędziowie:

Obsadę Sędziowską zabezpiecza i ZK LOK WIGRY.

Uwaga : zawody odbędą się na strzelnicy pneumatycznej Klubu Strzeleckiego LOK WIGRY w Suwałkach ul. Konopnickiej 2 08.04.2019 w godz. 9:00 – 15 :30 ,

- Zawodnicy strzelają w pozycji siedzącej z podpórką,
- Strzelają do tarcz pistoletowych,
- Strzelają do 3 tarcz po dwa strzały do tarczy, najsłabsza przeszczelina będzie traktowana jako strzał próbny,
- Wszystkie strzały będą oceniane z dziesiętnymi najwyższy wynik można osiągnąć **54,5 pkt., oceniane DISAKIEM RM_IV**