**REGULAMIN**

**Olimpiady sportowej seniorów 60+**

**„ W zdrowym ciele, zdrowy duch”**

**Cewice, 9 września 2024**

**I CELE:**

- popularyzacja rekreacji wśród seniorów oraz promocja aktywnego trybu życia

- kultywowanie dawnych sportów i zabaw rekreacyjnych na wsi

- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play

- wyłonienie najaktywniejszego Koła Seniora w powiecie lęborskim

- realizacja projektu

- integracja seniorów z powiatu lęborskiego

- działania prozdrowotne wśród seniorów

**II ORGANIZATOR**

- Przyjaciele Klubu Seniora w Cewicach

**III PARTNERZY :**

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Cewicach

- Regionalne Centrum Młodzieży w Lęborku

- Stowarzyszenie EduQ

- Koło gospodyń Wiejskich „Pocztylion”

- Zarząd Osiedla na Skarpie w Siemirowicach

- Klub Wojskowy 44 Blom w Siemirowicach

**III PATRONAT HONOROWY:**

- Wójt Gminy Cewice – Jerzy Bańka

**IV TERMIN I MIEJSCE:**

Olimpiada dla seniorów 60 + „ w zdrowym ciele zdrowy duch” odbędzie się 9 września 2024 (poniedziałek) na stadionie sportowym” Leśnik” w Cewicach .

 Początek zmagań godzina 12.00 .

Biuro zawodów czynne od 10.30 do 11.30. – odbiór numerków startowych.

**V ZGŁOSZENIA i KATEGORIE WIEKOWE UCZESTNIKÓW**

**Warunkiem startu w zawodach jest przesłanie zgłoszenia zawodników/czek w terminie do dnia 5 września 2024** listy zgłoszeniowej Zał. 1 klubu seniora wraz z podaniem imieniai nazwiska, roku urodzenia oraz miejsca zamieszkania i konkurencji w którychzawodnik/-czka będą brać udział na adres **klub.cewice@gmail.com**

KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ w **2 DOWOLNYCH** KONKURENCJACH. Każde
z kół, klubów seniora może wystawić reprezentację, któraliczyć będzie maksymalnie 20 osób w dowolnej konfiguracji wiekowej i płci!

**VI KATEGORIE WIEKOWE:**

I kat. seniorki, seniorzy 60-69 rocznik 1964 - 1955

II kat. seniorki, seniorzy 70-79rocznik 1954 – 1945

III kat. 80+ 1944 i starsi/-sze

**VII KONKURECNCJE**

**1.** **Dojenie sztucznej krowy** na czas dla gospodyń/gospodarzy. Każdy uczestnik/-czka ma za zadanie doić krowę w czasie 1 minuty. W konkurencji zwycięża uczestnik/-czka, która „udoi” największą ilość „mleka”. W przypadku równego udoju wśródnajlepszych uczestników/-czek będzie przeprowadzona dogrywka.

**2.** **Slalom na taczce** – startuje jedna para z zachowaniem kategorii wiekowych (60-69 i 70 + mężczyzna wiezie kobietę) i pokonuje dystans około 50 metrów pomiędzy pachołkami 2 x 25.

W przypadku przewrócenia pachołka trzeba zatrzymać się i poprawić pachołek.
O kolejności decyduje czas „przejazdu” taczek. Taczkę zapewnia organizator. W taczce będzie umieszczony miękki koc. W ramach bezpieczeństwa zawodniczka może mieć na głowie swój kask.

**3. Rzut podkową** do celu każdy zawodnik/-czka oddaje 5 rzutów dowolnym sposobem
z odległości 3,5 m na palik o wysokości 30-50 cm, który jest umiejscowiony pośrodku maty
o wymiarach 2 X 2 m. Podstawową zasadą współzawodnictwa jest uderzenie podkową
w palik, a następnie zatrzymanie podkowy w poszczególnych kwadratach z podziałem
na pola - 3pkt (2x2 m), 7 pkt (1x1 m) i 20 pkt. Za umiejscowienie podkowy wokół palika
(musi być odwód podkowy zamknięty). W ustaleniach miejsc medalowych przy zdobyciu jednakowej ilości punktów zarządza się dogrywkę po 1 rzucie dla poszczególnych zawodników.

**4. Rzut gumowcem**. Każdy uczestnik/-czka oddaje 2 rzuty gumofilcem, dłuższy rzut będzie mierzony. Zwycięża zawodnik z najdłuższą odległością rzutu. Rzucamy bezrozbiegu
– z miejsca. Technika rzutu dowolna bez obrotu!

**5.** **Bieg w workach** do zboża dla kobiet i mężczyzn. Zawodnik pokonuje dystans 20 metrów
z nawrotem po 10 merach wokół pachołka. Zwycięża zawodnik/czka z najkrótszym czasem zadania.

**6. Bieg z jajkiem** na twardo na łyżce stołowej. Zawodnik/czka pokonuje dystans 20 m z nawrotem po 10 m wokół pachołka. Zwycięża zawodnik/czka z najkrótszym czasem zadania. W razie upadku jajka na murawę, uczestnik/czka jest zdyskwalifikowany/na

**7. 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

**8.** **Program artystyczny**. Każde koło może poza konkursem zaprezentować dowolny program artystyczny (np.: piosenka, pląs, skecz, wiersz, gawęda), za które jury powołane przez organizatorów przyzna trofea za I, II i III miejsca, ewentualnie wyróżnienia.

**VIII NAGRODY i PAKIET UCZESTNIKA**

Każdy uczestnik otrzyma medal uczestnictwa w Olimpiadzie. Zwycięzcy w obu kategoriach wiekowych w każdej z konkurencji otrzymają medale za 1, 2 , 3 miejsce a w klasyfikacji drużynowej 3 kluby otrzymają statuetki. Każdy uczestnik otrzyma także bon na posiłek . Wszyscy uczestnicy objęci będą ubezpieczeniem OC i NNW.

**XI ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW**

Punktacja indywidualna. W każdej kategorii wiekowej punkty przyznawane będą zawodnikom wg klucza: I miejsce – 10 pkt, II – 8, III – 7, IV – 6, V – 5, VI – 4, VII – 3, VIII – 2 a każde kolejne – 1 pkt. Do punktacji drużynowej punktuje najwyżej sklasyfikowany zawodnik/-czka z danego Koła Seniora.

**X UWAGI KOŃCOWE:**

Wszyscy uczestnicy obowiązkowo przed startem muszę podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach oraz klauzule RODO i zgode na wykorzystanie wizerunku do celów promocji projektu. (Zał nr 2). Wszystkich zawodników/zawodniczki obowiązuje strój sportowy (koszulki, dresy, obuwie sportowe), a poszczególne reprezentacje winny mieć w ramach możliwości jednakowe koszulki, czapeczki, chusty lub tym podobne. Mile widziane będą własne banery, flagi klubowe!

W sprawach spornych decyzję podejmuje organizator po konsultacji z sędziami.

**LIMIT MIEJSC W IMPREZIE – 150 OSÓB! (Decyduje kolejność zgłoszeń)**

Wszelkich informacji udzieli organizator:

* Elwira Domaros – Kierownik Klubu Seniora i Rodziny w Cewicach / Tel. 603-131-904

klub.cewice@gmail.com