

**REGULAMIN I BEŁCHATOWSKIEJ OLIMPIADY SPORTOWEJ SENIORÓW**  
**pn.: „Seniorzy na sportowo, radośnie i profilaktycznie”**  
**współorganizowanej przez**  
**Sercańską Akademię Seniora i Miejskie Centrum Sportu w Bełchatowie**

Regulamin uczestnictwa w Olimpiadzie Sportowej Seniorów 2022 zwany dalej "Regulaminem", obowiązuje wszystkie osoby, zwane dalej „Uczestnikami”, które biorą udział w Olimpiadzie współorganizowanej przez Sercańską Akademię Seniora i Miejskie Centrum Sportu w Bełchatowie.

**Rozdział I**  
**Postanowienia ogólne**

1. Celem zawodów jest wyrobienie w pokoleniu osób 60+ nawyku dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia potrzeby ruchu oraz promowania aktywnego stylu życia.
2. Udział w zawodach jest bezpłatny.
3. Prawo Startu w Olimpiadzie senioralnej mają słuchacze: Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bełchatowie, Sercańskiej Akademii Seniora oraz seniorzy skupieni wokół Cafe Senior Raj i wszystkich Klubów Seniora działających na terenie Bełchatowa.
4. Drużyna składa się z 6 uczestników i dwóch rezerwowych osób.
5. Spośród Uczestników drużyna wyznacza kapitana.
6. Kapitan decyduje o ewentualnej zmianie zawodników w poszczególnych konkurencjach.
7. Punktacja jest obliczana i ogłaszana przez sędziego głównego po zakończeniu każdej konkurencji.
8. Przydziału punktów dokonuje się biorąc pod uwagę ilość startujących drużyn (maksymalna ilość punktów) oraz kolejno malejąco.
9. Drużyny startują we wszystkich konkurencjach.

**Rozdział II**  
**Organizacja zajęć sportowo – integracyjnych**

1. Miejsce organizacji Olimpiady: Hala Energia, przy ul. Dąbrowskiego 11a w Bełchatowie.
2. Termin Olimpiady: **7 grudnia (środa) 2022 r.**, w godzinach od 15:30-20:00.
3. Wymagany strój sportowy – dres, spodnie długie lub krótkie i koszulka. Organizator nie zapewnia stroju sportowego.
4. W trakcie zajęć w obiekcie sportowym uczestnicy muszą stosować się do obowiązującego regulaminu obiektu, przepisów bhp, instrukcji oraz poleceń wydawanych przez Organizatorów.
5. Zabrania się używania innego sprzętu sportowego nieprzeznaczonego do ćwiczeń, stosowania nadmiernej siły fizycznej i niereagowania na sygnały o zakończeniu zawodów.
6. W przypadku wystąpienia symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemu, obowiązkiem ćwiczących jest natychmiastowe powiadomienie Organizatora.
7. Uczestnik podczas rejestracji zobowiązany jest podpisać oświadczenie o:
  - a) braku przeciwwskazań zdrowotnych co do uczestnictwa w zawodach,
  - b) udziale w Olimpiadzie na własną odpowiedzialność,

- c) zapoznaniu się z treścią niniejszego Regulaminu,
- d) wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych Organizatora oraz na wykorzystanie jego wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych.

### **Rozdział III**

#### **Program Olimpiady Sportowej Seniorów**

- 15:30 – 16:00 Rejestracja i odprawa kapitanów drużyn w Biurze Organizacyjnym Olimpiady (informacje techniczne oraz przekazanie Organizatorom List uczestników Olimpiady wraz z ich Oświadczeniami).
- 16:00 – 16:15 Przywitanie, informacje organizacyjne.
- 16:15 – 16:30 Rozgrzewka.
- 16:30 – Ceremonia Rozpoczęcia Olimpiady, przywitanie uczestników Olimpiady przez Prezydenta Bełchatowa, prezentacja Drużyn przez ich kapitanów.
- 16:45 – Rozpoczęcie konkurencji sportowych.
- 18:00 – Program artystyczny.
- 18:30 – Uroczyste przedstawienie zwycięzców Olimpiady oraz punktacji poszczególnych Drużyn, wręczenie nagród.
- 19.00 – Ceremonia zakończenia Olimpiady.
- 19.15 – Spotkanie integracyjne wszystkich uczestników Olimpiady.

### **Rozdział IV**

#### **Klasyfikacje**

1. Wszystkie konkurencje odbywać się będą w kategorii wiekowej osób 60+.
2. Punktacja po każdej konkurencji będzie przydzielana drużynom zgodnie z uzyskanym miejscem w rywalizacji.  
Miejsce 1 uzyskuje największą ilość punktów (tyle ile startuje drużyn w Olimpiadzie), zaś kolejne drużyny uzyskują punkty malejąco.
3. W „Konkursie kibiców poszczególnych Drużyn na najlepszy doping” – punktacja na podobnej zasadzie.

### **Rozdział V**

#### **Konkurencje**

##### **1. Slalom z piłką rehabilitacyjną (PINOFIT):**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- ✓ Konkurencja na czas.
- ✓ Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny wg własnych ustaleń.
- ✓ Każdy zawodnik pokonuje slalom z piłką PINOFIT na dystansie 20 metrów (tam i z powrotem).  
następnie przekazuje piłkę kolejnemu zawodnikowi z drużyny, w miejscu w którym zaczął wyścig.

##### **2. Rzuty pletwą do celu:**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- ✓ Konkurencja zręcznościowa.
- ✓ Każdy z zawodników dowolną techniką odda dwa rzuty płetwą do celu.
- ✓ W tej konkurencji, każdy z zawodników będzie miał indywidualną możliwość zdobycia punktów dla drużyny. Każdy rzut trafiony do celu, to jeden punkt dla drużyny.
- ✓ Jeśli zawodnik, rzucając do celu, przekroczy linię startu nie otrzymuje punktu.
- ✓ Zawodnicy rzucać będą z odległości 4 m.
- ✓ Start z pozycji stojącej.

### **3. Przesyłka kijka Nordic Walking**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- ✓ Konkurencja na czas.
- ✓ Każda drużyna ma za zadanie jak najszybciej dostarczyć przesылkę do odbiorcy (mety).
- ✓ Wszyscy zawodnicy ustawiają się w jednej kolumnie bokiem do siebie tak żeby lekko dotykać się ramionami.
- ✓ Ostatnia osoba trzyma przesылkę (kijek), na sygnał startu biegnie z kijkiem za plecami swojej drużyny na początek kolumny i przekazuje kijek następnej osobie.
- ✓ Kijek jest przekazywany kolejnej osobie, następnie kolejnej i tak aż dotrze do ostatniej osoby z kolumny i znów ta osoba biegnie z kijkiem na początek kolumny przekazując kijek następnej osobie. W ten sposób kolumna przesuwa się do przodu wraz z przesылką (kijkiem).
- ✓ Wygrywa drużyna, która pierwsza dostarczy przesылkę do odbiorcy (mety).

### **4. Strzał do bramki**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- ✓ Konkurencja zręcznościowa.
- ✓ Konkurencja polega na oddaniu przez każdego uczestnika z odległości 5 m jednego strzału piłką do unihokeja pchniętą kijem do unihokeja na małą bramkę bez bramkarza.
- ✓ W tej konkurencji, każdy z uczestników będzie miał indywidualną możliwość zdobycia punktu dla swojej drużyny. Trafny strzał do bramki, to jeden punkt.
- ✓ O kolejności startów uczestników decydują drużyny we własnym zakresie.

### **5. Bieg w parach z dużą piłką (FITBALL)**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 3 pary zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- ✓ Konkurencja zręcznościowa i na czas.
- ✓ Konkurencja rozgrywana w parach, polega na przejściu dystansu 20 m (tam i z powrotem) z piłką dociskaną przez dwie osoby zwrócone do siebie przodem (bez użycia rąk).
- ✓ W tej konkurencji drużyna zdobywa punkty w zależności od zajętego miejsca wśród startujących drużyn.

## **6. Zbijanie kręgli piłką lekarską (1 kg)**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 uczestników z każdej drużyny.

Zasady:

- ✓ Konkurencja zręcznościowa i na czas.
- ✓ Zadaniem drużyny będzie zabicie w jak najszybszym tempie wszystkich kręgli. Każdy uczestnik może wykonać co najwyżej jeden rzut piłką.
- ✓ Wygrywa drużyna, która najszybciej zbije wszystkie kręgle.

## **7. Budowa wieży z kubków jednorazowych (papierowych)**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- ✓ Konkurencja zręcznościowa i na czas.
- ✓ Konkurencja polega na jak najszybszym ułożeniu wieży z kubków jednorazowych (każdy uczestnik stawia jeden kubek),
- ✓ W tej konkurencji drużyna zdobywa punkty w zależności od zajętego miejsca wśród startujących drużyn.

## **8. Puzzle**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje drużyna składająca się z 6 uczestników.

Zasady:

- ✓ Konkurencja na orientację i na czas.
- ✓ Konkurencja polega na jak najszybszym ułożeniu plakatu Olimpiady pociętego na 6 części, każdy kolejny uczestnik po pokonaniu dystansu 20 m układa we właściwym miejscu jedną część plakatu, następnie wracana linię startu.

- ✓ W tej konkurencji drużyna zdobywa punkty w zależności od zajętego miejsca w rywalizacji.
- ✓ W przypadku remisu, zawodnicy wybiorą po jednym z zawodników z każdej drużyny, który ułoży mniejszy obrazek w pojedynkę.

### **9. Przebijanie balonów (przy muzyce)**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 uczestników z każdej drużyny.

Zasady:

- ✓ Konkurencja zręcznościowa i na czas.
- ✓ Uczestnicy mają zawiązane w talii na tasiemkach balony (każda drużyna otrzyma balony w innym kolorze).
- ✓ Zadaniem uczestników będzie przebicie bambusową pałeczką jak najwięcej balonów innych drużyn;
- ✓ Wygrywa drużyna, która ocali jak najwięcej swoich balonów w czasie 3 minut trwania konkurencji.
- ✓ W przypadku remisu, drużyny wybiorą po jednym z uczestników z każdej drużyny, zadaniem, którego będzie jak najszybsze napompowanie i zawiązanie tasiemką balona.

### **Konkurs kibiców poszczególnych Drużyn na najlepszy doping**

Uczestnicy:

W konkurencji startują kibice identyfikujący się z wybraną drużyną.

Zasady:

Regulamin Konkursu kibiców stanowi załącznik niniejszego Regulaminu.

## **Rozdział V**

### **Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia zawodników do poszczególnych konkurencji należy dokonać na adres: kontakt@mcs.belchatow.pl. Oświadczenia uczestników wymienione w pkt. 7 Rozdz. II  
Kapitanowie drużyn przekażą Organizatorowi podczas odprawy przed rozpoczęciem Olimpiady.
2. Termin zgłoszeń upływa z dniem 25 listopada br.
3. Szczegółowych informacji udziela Agnieszka Polek pod numerem: 508280752

## **Rozdział VI**

### **Nagrody**

Drużyna, która uzyska I miejsce w ogólnej klasyfikacji otrzyma puchar przechodni i pamiątkowy dyplom, pozostałe drużyny otrzymają pamiątkowe dyplomy a uczestnicy Olimpiady otrzymają okolicznościowe upominki.

1. Puchar, dyplomy i upominki zostaną rozdane podczas finału Olimpiady.

2. Organizatorzy wręczą również nagrody dla najlepiej zorganizowanej grupy kibiców za najlepszy doping.

## **Rozdział VII**

### **Postanowienia końcowe**

1. Wszystkie kwestie sporne nieujęte w niniejszym Regulaminie rozstrzyga sędzia główny Olimpiady.
2. W skład Komisji do oceny dopingu kibiców wchodzi: Prezes lub z -ca Prezesa każdego podmiotu biorącego udział w Spartakiadzie oraz Dyrektor Miejskiego Centrum Sportu w Bełchatowie.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany zapisów niniejszego Regulaminu.
4. Organizator każdorazowo poinformuje uczestników o zmianie Regulaminu przez zamieszczenie jego nowej wersji na oficjalnej stronie internetowej Miejskiego Centrum Sportu w Bełchatowie.