****

**REGULAMIN**

**I POMORSKIEJ SPARTAKIADY SPORTÓW LUDOWYCH SENIORÓW w kat. 60+**

**Aktywna Wieś 2023**

**I CELE:**

- popularyzacja rekreacji wśród seniorów,

- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play

- wyłonienie najaktywniejszego Koła Seniora w Pomorskim Zrzeszeniu LZS

- promocja aktywnego trybu życia seniorów/ek

- realizacja Programu "Aktywna Wieś" 2023

- integracja seniorów z Województwa Pomorskiego

- działania prozdrowotne wśród seniorów

**II ORGANIZATOR I WSPÓŁORGANIZATORZY :**

- Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku

- Ministerstwo Sportu i Turystyki w Warszawie

- Gmina Puck

- Gminne Zrzeszenie LZS Gminy Puck

- Ośrodek Kultury i Sportu w Gminie Puck

- Sołectwo Łebcz

- Krajowe Zrzeszenie LZS

- Gminne Zrzeszenie LZS w Trąbkach Wielkich

- Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu

- Zespół Szkolno – Przedszkolny w Łebczu

- Powiatowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku

- Koło Gospodyń Wiejskich w Łebczu

- Ochotnicza Straż Pożarna w Łebczu

**III TERMIN I MIEJSCE**: Pomorska Spartakiada Sportów Ludowych odbędzie się 15 czerwca (czwartek) na boisku sportowym w Łebczu w Gminie Puck przy ul. Puckiej 18. Początek zmagań godzina 12.00 Biuro zawodów będzie czynne od godziny 10. Od godziny 10.00 możliwość zwiedzania pierwszego w Polsce MUZEUM SPORTU WIEJSKIEGO w Łebczu.

**IV ZGŁOSZENIA:**

**warunkiem startu w zawodach jest przesłanie zgłoszenia zawodników/czek  
 w terminie do dnia….. listy zgłoszeniowej klubu seniora wraz z podaniem imienia i nazwiska, daty urodzenia oraz miejsca zamieszkania i konkurencji w których zawodnik/-czka będą prać udział. KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ W 2 DOWOLNYCH KONKURENCJACH. (proponuję by reprezentacja Koła liczyła do 20 osób – to wówczas każdy będzie mógł wystartować 2 konkurencjach jak dobrze liczę….**

**V KONKURECNCJE**

1. Dojenie sztucznej krowy na czas dla gospodyń. Każdy uczestniczka ma za zadanie doić krowę w czasie 1 minuty. W konkurencji zwycięża uczestniczka, która „udoi” największą ilość mleka”. W przypadku równego udoju wśród najlepszych uczestniczek 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
3. Rzuty ringiem do celu. Każdy uczestnik/-czka oddaje 5 rzutów z odległości …. Metrów do palików o wysokości…. O zwycięstwie decyduje ilość zdobytych punktów. W przypadku równej ilości punktów najwyżej sklasyfikowanych zawodniczek/zawodników przeprowadzona będzie dogrywka
4. Rzut podkową do celu każdy zawodnik/-czka oddaje 5 rzutów z odległości …. Metrów na palik o wysokości ….. dowolnym sposobem – szczegółowa punktacja będzie przekazana w dniu zawodów….
5. Rzut gumowcem dla mężczyzn. Każdy mężczyzna oddaje 2 rzuty gumowcem, dłuższy rzut będzie mierzony. Zwycięża zawodnik z najdłuższą odległością rzutu
6. Skoki w workach do zboża dla kobiet i mężczyzn. Zawodnik pokonuje dystans 8 metrów z nawrotem po 4 merach wokół pachołka. Zwycięża zawodnik z najkrótszym czasem zadania.
7. Skok z miejsca na tartanie. zawodnik/-czka oddaje skok z miejsca. O zwycięstwie decyduje długość skoku.
8. Pomyślałem jeszcze np. o wyciskaniu ciężarka dla mężczyzn. Np. hantel – ciężarek   
   5 kg dla kobiet i np. 10 kg dla mężczyzn
9. Tablica o wymiarach 100 cm na 70 cm, na której Koło Seniora przedstawia krótko swoją historię oraz różnorodną działalność, w tym także aktywności sportowe. Wszystkie koła, które przygotują tablicę otrzymują 15 punktów do klasyfikacji generalnej. Myślę, że tu nie chodzi o nagrodę a przede wszystkim o promocję Koła Seniora – miejscowości, gminy, z której pochodzą. Organizatorzy zapewniają sztalugi, na których tablice będą eksponowane w czasie Spartakiady. Po zakończeniu zmagań poszczególne grupy zabierają tablice ze sobą.

**VI KOSZTY ORGANIZACYJNE**

Opłaty sędziowskie, nagrody i pamiątkowe medale, puchary   
i obsługę techniczną, medyczną a także formę rozrywki dla seniorów zapewniają organizatorzy.

**VI NAGRODY i PAKIET UCZESTNIKA**

Każdy uczestnik w ramach wpisowego otrzyma medal uczestnictwa a także zachowując numer startowy będzie miał możliwość uczestnictwa w losowaniu ciekawych nagród niespodzianek. Zwycięzcy w każdej kategorii wiekowej obu płci w każdej z konkurencji otrzymują pamiątkowe statuetki a 3 najlepsze zawodniczki/zawodnicy medale spartakiady. Każdy uczestnik otrzyma także bon na ciepłą zupkę turystyczną. Wszyscy uczestnicy objęci są ubezpieczeniem OC i NNW z polisy Pomorskiego Zrzeszenia LZS. Grupa seniorów, która zwycięży w klasyfikacji generalnej otrzyma nagrodę w wysokości 1000 zł! 6 najlepszych drużyn otrzymuje pucharki za miejsca a wszystkie Koła Seniora pamiątkowe dyplomy.

**VII KATEGORIE WIEKOWE**:

I kat. seniorki, seniorzy 60-69 rocznik 1963 – 31.12.1953

II kat. seniorki, seniorzy 70+ rocznik 1953 i starsi

Obowiązuje zasada jak w sportach weterańskich, że nadzień startu uczestnik musi mieć ukończone w I kategorii: 60 lat i nie przekroczone 70 lat, a w II kategorii ukończone 69 lat

( podstawa data urodzenia !)

**VIII ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW**

**Punktacja indywidualna. W każdej kategorii wiekowej punkty przyznawane będą zawodnikom wg klucza I miejsce – 10 pkt, II – 8, III – 6, IV – 5, V – 4, VI – 3, VII – 2, VIII i dalsze – 1 pkt.**

**Do punktacji drużynowej punktuje najwyżej sklasyfikowany zawodnik/-czka z danego Koła Seniora**

**IX UWAGI KOŃCOWE:**

Wszyscy uczestnicy obowiązkowo przed startem muszę podpisać zaświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. Wszystkich zawodników/zawodniczki obowiązuje strój sportowy, a poszczególne reprezentacje winny mieć w ramach możliwości jednakowe koszulki. Można też zaprezentować własne banery, flagi klubowe! W sprawach spornych decyzję podejmuje organizator po konsultacji z sędzią głównym zawodów.