REGULAMIN VI WOJEWÓDZKIEJ SENIORADY

LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

SKARSZEWY - 15 lipca 2023 r.

**1. CEL:**  
- popularyzacja rekreacji i sportu masowego wśród seniorów;  
- integracja aktywnych seniorów z różnych stron województwa pomorskiego;  
- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad Fair Play;  
- wyłonienie mistrzów seniorady w kategoriach indywidualnych 55+, 65+ i 75+;  
- promocja aktywnego trybu życia seniorów;  
- zachęcanie do aktywnej rywalizacji sportowo – rekreacyjnej kolejnych grup senioralnych.

**2. ORGANIZATORZY:**  
- Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku,   
- Urząd Miasta i Gminy Skarszewy;  
- Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Skarszewach;  
- Skarszewskie Centrum Sportu;  
Wydarzenie dofinansowane ze środków Urzędu Marszałkowskiego w Gdańsku a także programu Aktywna Wieś – ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

**PARTNERZY**  
- OSP Skarszewy;  
- KS Wietcisa Skarszewy;  
- Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteki Publicznej w Skarszewach;  
- Starostwo Powiatowe w Starogardzie Gdańskim;  
- Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu.

**3. TERMIN i MIEJSCE ZAWODÓW:**  
15 lipca 2023r. (sobota) w Skarszewskim Centrum Sportu ( tereny wokół), przyjazd zawodników i grup zorganizowanych – godz. 9.00, uroczyste otwarcie – godz. 9.30 planowane zakończenie – godz. 14. 30

**4.ZGŁOSZENIA:**  
Warunkiem przyjęcia do zawodów jest przesłanie zgłoszenia do dnia 10.07.2023r. na adres   
e-mail: gosir@skarszewy.pl lub zgłoszenie telefoniczne 58 588 07 00 / 519-482-100. Każda/y zawodnik/czka zobowiązany/a jest dostarczyć w dniu zawodów organizatorom  
potwierdzenie z własnoręcznym podpisem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu  
w konkurencjach sportowych (druki będą dostępne na miejscu!!

**5.KONKURENCJE SPORTOWE i SPOSÓB ICH ROZGRYWANIA**  
Rywalizacja sportowa odbywać się będzie w trzech kategoriach wiekowych rocznik 1968 – 1957, 1958 – 1947 oraz 1946 i starsi (75+). Zawodnicy rywalizować będą z podziałem na płeć. Każdy z uczestników seniorady może wziąć udział w maksymalnie dwóch konkurencjach z poniższej listy !!!

\* **Slalom rowerowy. –** zawodnik/-czka pokonuje dystans około 80 metrów (2 x 40 metrów z nawrotem). Uczestnik/-czka kolejno pokonuje slalom pomiędzy plastikowymi pachołkami   
o wysokości ok. 0.5m, które oddalone będą od siebie 1,5-2 metry, następnie przejeżdża miedzy pachołkami o wysokości ok. 1 metra między którymi jest 1 metr przestrzeni, kolejną przeszkodą będzie objazd koła o średnicy 5 metrów – ułożone z pachołków o wysokości 0.5m. W drodze powrotnej zawodnik pokonuje te same przeszkody w między pachołkami w odwrotnej kolejności. W przypadku przewrócenia pachołka – zawodnik zatrzymuje się ustawia pachołek i dopiero wówczas kontynuuje zadanie. Organizator zabezpiecza rower – typu „damka” bez przerzutek. O zajętym miejscu decyduje najkrótszy czas przejazdu.

\* **Slalom z piłkami do piłki nożnej na czas** – zawodniczka/zawodnik pokonuje dystans ok. 30 metrów z piłką prowadząc ją stopą między pachołkami, następnie z odległości 6 metrów  
oddaje strzał do pustej bramki od unihokeja, po celnym strzale biegnie na linie startu bez  
omijania pachołków i wykonuje to samo z drugą piłką. Jeśli strzał na bramkę był niecelny  
powtarza strzał do skutku. Liczy się czas wykonania zadania

\* **Rzut piłką lekarską** (za siebie, przez plecy, nad głową) – kobiety rzucają piłką o wadze   
2 kg, mężczyźni 3 kg. Każdy uczestnik oddaje trzy rzuty, po czym najdłuższy rzut jest mierzony i zapisywany przez sędziów

\* **Rzut lotką do celu**– uczestnicy oddają 8 rzutów lotkami do tarczy z odległości 3,5 metra.  
Suma punktów decyduje o zajętym miejscu. W przypadku jednakowej ilości punktów  
zarządza się dogrywkę między zainteresowanymi zawodnikami z miejsc I – III w danej  
kategorii.

\* **Marsz Nordic Walking** – przeprowadzony na dystansie około 2 km – tereny koło hali  
 ze startu wspólnego – zawodnicy przywożą swoje kije do marszu.

\* **Tenis stołowy** – system rozgrywek uzależniony od ilości zawodniczek/-ów. Przy stołach  
tenisowych punkty liczą sobie zawodnicy, ewentualnie pozostali seniorzy. Zawodnicy  
przywożą własne rakietki do tenisa.

\* **Rzut kulami boule do celu** Zawodnik ma za zadanie oddać rzuty metalowymi kulami   
średnicy od 70,5-80mm i wadze od 650-800g. oraz drewnianą kulką zwaną „świnką”   
o średnicy 300 mm. Kule rzuca się z kręgu o średnicy 35-50 cm wyznaczonego na ziemi nie  
odrywając stóp podczas rzutu. Celem gry jest umieszczenie swoich kul jak najbliżej świnki,  
która jest oddalona na odległości 6 -10m (świnkę rzuca pierwszy zawodnik lub zawodniczka  
wylosowany/a w konkursie. Następnie przystępuje wyrzucenia 4 kul w kierunku „świnki”.   
Do konkursu zaliczone będą dwie najbliższe kule względem świnki. Zwycięzcą konkurencji  
zostaje uczestnik/uczestniczka której suma odległości dwóch kul do świnki jest najmniejsza.  
Po wyrzuceniu ostatniej kuli komisja sędziowska przystępuje do mierzenia odległości  
najlepszych rzutów. Uwaga oderwanie nóg podczas rzutu, przekroczenie okręgu będzie  
traktowanie jako rzut „spalony”- nieważny!

**Rzut piłeczką palantową** (kauczukową), każdy uczestnik/-czka wykonuje 3 rzuty piłeczką (zza głowy), najdłuższy rzut będzie brany pod uwagę.

Godziny rozpoczęcia poszczególnych konkurencji uzależnione od ilości uczestników. Każdy uczestnik seniorady otrzyma od organizatorów numer startowy, który będzie nosił na piersi w czasie zawodów.

KONKURENCJE BĘDĄ ROZGRYWANE NA TERENIE SKARSZEWSKIEGO CENTRUM SPORTU, A W PRZYPADKU ZŁYCH WARUNKÓW ATMOSFERYCZNYCH ZOSTANĄ ROZEGRANE NA HALI SPORTOWEJ. KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MUSI PRZESTRZEGAĆ ZASAD BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY.

**6. ZASADY FINANSOWANIA**

Koszty organizacyjne – opłaty sędziowskie, nagrody, pamiątkowe medale, puchary za udział   
w zawodach, opiekę medyczną i obsługę techniczną zapewniają organizatorzy. Zawodnicy są ubezpieczeni od NW. Koszty dojazdu pokrywają sami zawodnicy, stowarzyszenia, kluby seniora, gminy, itd. Każdy zawodnik odbierając numer startowy wrzuca swój „dar serca – proponujemy symboliczne 10 zł – kto zechce może i więcej”, który przeznaczony zostanie na kolejne prace adaptacyjne w Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu.

**7.NAGRODY**  
Każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy medal za udział w senioradzie. Pierwszych trzech  
zawodników w każdej kategorii i każdej konkurencji otrzymuje puchar. Nagrody nie odebrane w dniu zawodów, przepadają na rzecz organizatora. Uczestnicy seniorady  
otrzymują numer startowy, z którym po zakończeniu zmagań sportowych i dekoracji będą brali udział w losowaniu ciekawych nagród niespodzianek przygotowanych przez organizatora

**8.UWAGI KOŃCOWE**

Zawody sędziują pracownicy Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Skarszewach oraz zawodnicy Klubu Sportowego Wietcisa Skarszewy. Każdy zawodnik musi posiadać strój sportowy i miękkie obuwie (bez kolców). W przypadku zgłoszonych protestów weryfikacja zawodników przeprowadzona będzie na podstawie dokumentów tożsamości zawodników (każdy uczestnik musi posiadać dowód osobisty ewentualnie inny dokument tożsamości   
z aktualną fotografią). Prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu zastrzega sobie organizator. Zgłoszenie do seniorady oznacza akceptację niniejszego regulaminu,   
a także wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celach  
organizacji i przeprowadzenia zawodów oraz udostępnianie informacji zawodów. Wyrażenie zgody na wykorzystanie wizerunku do celów promocji i marketingu przez GOSiR   
w Skarszewach.

Na miejscu zawodów czynne będą punkty gastronomiczne, gdzie będzie można zakupić kawę, herbatę, ciasto lub słone przystawki – swoje stanowiska będą miały panie z Koła Gospodyń Wiejskich. Pod koniec seniorady zapraszamy do wspólnej zabawy pod chmurką. Zachęcamy, by poszczególne reprezentacje – koła seniorów czy kluby senioralne występowały w jednakowych strojach (koszulki, czapki itp.) Prosimy także o przywiezienie ze sobą własnych banerów, flag klubowych czy flag gminnych, by dodać kolorytu podczas trwania seniorady. Zachęcamy do przekazywania swoich pamiątek sportowych związanych z Ludowymi Zespołami Sportowymi sprzed lat, które wzbogacą zbiory Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu.

Ze sportowym pozdrowieniem w imieniu współorganizatorów

Jan Trofimowicz  
Z-ca Prezesa Pomorskiego Zrzeszenia LZS  
Więcej informacji – tel. 508-738-161