Regulamin udziału w Spartakiadzie Seniorów „Ruszaj w LOTto”
Luzino, 30 października 2026 r.

Postanowienia ogólne

Projekt „Ruszaj w LOTto” (dalej: „Projekt”) organizowany jest przez Pomorskie Zrzeszenie LZS w Gdańsku, Aleja Zwycięstwa 51, 80-207 Gdańsk (dalej: „Organizator”).
Projekt realizowany jest na terenie Rzeczypospolitej Polskiej i organizowany w ramach konkursu „Aktywny Senior 2026”, który finansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.
Celem Projektu jest aktywizacja fizyczna, społeczna i kulturalna osób starszych mieszkających na terenach wiejskich i w małych miastach.

Organizator

Organizatorem Spartakiady Seniorów w ramach projektu „Aktywny Senior” Fundacji LOTTO jest Stowarzyszenie Pomorskie Zrzeszenie LZS w Gdańsku.

Miejsce

Hala Widowiskowo-Sportowa Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Luzinie, ul. Mickiewicza 22, 84-242 Luzino

Termin

30 października 2026 r., rozpoczęcie godz. 10.00, zakończenie 15.00

Uczestnicy

W Spartakiadzie mogą uczestniczyć seniorzy biorący udział w projekcie „Aktywny Senior” – osoby w wieku 55 lat i więcej.
Łączna liczba uczestników wynosi 360 osób, podzielonych na dwanaście grup po 30 uczestników.
Wsparcie w trakcie konkurencji mogą zapewniać wolontariusze i instruktorzy prowadzący zajęcia.

Cel Spartakiady

Celem Spartakiady jest:
- promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród seniorów,
- integracja uczestników i rozwijanie współpracy w grupach,
- podsumowanie i uczczenie czteromiesięcznej aktywności w projekcie „Aktywny Senior”.

Zasady uczestnictwa

Każdy uczestnik bierze udział w Spartakiadzie na własną odpowiedzialność i zobowiązuje się do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.
Uczestnicy zobowiązani są do obecności w miejscu i czasie wyznaczonym przez organizatora.
Uczestnicy powinni ubrać się w strój wygodny i odpowiedni do aktywności fizycznej.
W przypadku problemów zdrowotnych uczestnik zobowiązany jest poinformować organizatora lub instruktora przed rozpoczęciem konkurencji.

Przebieg Spartakiady

Spartakiada obejmuje konkurencje indywidualne i zespołowe, gry integracyjne oraz zajęcia ruchowe.

Wszystkie konkurencje są dostosowane do możliwości seniorów, a instruktorzy dbają o bezpieczeństwo uczestników.

Uczestnicy mogą rezygnować z udziału w poszczególnych konkurencjach lub wykonywać je w wersjach uproszczonych.

W rywalizacji liczy się udział, współpraca oraz aktywność – wynik punktowy jest dodatkowym elementem zabawy.

Punktacja i nagrody

Punkty przyznawane są za udział i ukończenie konkurencji, a także za współpracę drużynową.

Na zakończenie Spartakiady przewidziane jest uroczyste wręczenie dyplomów i symbolicznych nagród dla wszystkich uczestników.

Organizator nie odpowiada za kontuzje wynikające z nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa lub udziału w konkurencjach wbrew zaleceniom instruktorów.

Bezpieczeństwo

Organizator zapewnia wykwalifikowaną opiekę instruktorską i wolontariacką podczas całego wydarzenia.

Wszystkie konkurencje są dostosowane do możliwości seniorów.

W trakcie Spartakiady dostępny będzie punkt pierwszej pomocy.

Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania wskazówek instruktorów oraz zasad bezpieczeństwa.

Postanowienia końcowe

Udział w Spartakiadzie jest jednoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w harmonogramie Spartakiady ze względów bezpieczeństwa lub organizacyjnych.

Wszelkie spory wynikające z udziału w Spartakiadzie będą rozstrzygane przez organizatora.

Projekt jest organizowany w ramach konkursu „Aktywny Senior 2026”, który finansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.