



# REGULAMIN

## „III Mikołowska Senioriada 2023”

### 1. Organizatorzy:

**Organizator:** Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie

**Współorganizator:** Związek Stowarzyszeń Centrum Aktywności

Rada Seniorów w Mikołowie

### 2. Miejsce i termin:

- **Miejsce:** hala sportowa MOSiR – ul. Bandurskiego 1a
- **Termin:** 28.09.2023 r., godz. 10:00 – 12:30 (czwartek)
- **Zapisy:** elektronicznie: [administracja@centrumaktywnosci.eu](mailto:administracja@centrumaktywnosci.eu) lub [imprezy@mosir.mikolow.eu](mailto:imprezy@mosir.mikolow.eu) – do dnia 18.09.2023 r. – na specjalnym formularzu zgłoszeniowym, tel. 533 756 068

### 3. Cel imprezy:

- Upowszechnianie aktywnego trybu życia wśród Seniorów
- Kształcenie wśród Seniorów potrzeby dbania o własne zdrowie oraz dobrą kondycję fizyczną i psychiczną
- Poprawa sprawności i kondycji osób starszych

### 4. Warunki zgłoszenia i przystąpienia do rozgrywek:

- Wysłanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego na adres e – mail: [administracja@centrumaktywnosci.eu](mailto:administracja@centrumaktywnosci.eu) lub [imprezy@mosir.mikolow.eu](mailto:imprezy@mosir.mikolow.eu)
- Dokumentem stwierdzającym dopuszczenie do zawodów jest imienna lista zawodników (wraz z podpisami uczestników), sporządzona przez kapitana drużyny.
- Każdy uczestnik zobowiązany jest do podpisania **Oświadczenia udziału w imprezie. Brak podpisanego Oświadczenia skutkuje usunięciem z listy zawodników.**
- Uczestnicy zobowiązani są posiadać przy sobie dowód osobisty.
- W skład drużyny mogą wchodzić seniorzy którzy w dniu imprezy mają **ukończone 55 lat.**
- Drużyna może liczyć **6 zawodników.**



- W każdej konkurencji startuje **5 seniorów** (1 rezerwowi). Każdy uczestnik powinien wystąpić minimum w dwóch konkurencjach.
- Zawarte w formularzu zgłoszeniowym dane, traktowane są przez Organizatora jako autentyczne. W przypadku stwierdzenia przekłamań, drużyna której kapitan poświadczył nieprawdę zostaje automatycznie zdyskwalifikowana.

#### 5. Harmonogram:

- 10:00 – uroczyste otwarcie zawodów
- 10:10-10.20 – krótka rozgrzewka
- 10:30 – 12:15 – konkurencje sportowe
- sumowanie punktów, opracowanie klasyfikacji końcowej
- 12:30 - podsumowanie, wręczenie nagród oraz zakończenie imprezy

#### 6. Konkurencje:

1. **Bieg „kulawy lisek”** – 5 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie na linii start/meta. Zawodnicy wkładają między kolana gazetę. Pierwszy zawodnik biegnie do pachołka i z powrotem, dotyka kolejnego zawodnika co jest sygnałem do jego startu. Wygrywa drużyna, która zrobi to w najkrótszym czasie.
2. **Rzut do celu** - 5 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie na linii start/meta. Każdy zawodnik wykonuje 3 rzuty woreczkiem z grochem do celów o różnej punktacji. Duży okrąg - 1 punkt, mniejszy okrąg - 2 pkt, kosz - 3 pkt. Zwycięża zespół, który zdobędzie największą liczbę punktów (suma punktów zdobytych przez wszystkich zawodników danego zespołu).
3. **Bieg z beretem** – 5 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie na linii start/meta. Pierwszy zawodnik zakłada beret (uwaga! - szerszą stroną na głowę) i biegnie z nim do wyznaczonego miejsca, tak aby nie spadł mu z głowy – nie może jednak przytrzymywać go dłońmi lub w żaden inny sposób, następnie wrzuca go do kosza i biegnie z powrotem, dotyka kolegi i ustawia się na końcu kolejki. Kolejny zawodnik biegnie do kosza, zabiera beret i zakłada go na głowę (szerszą stroną) i wraca na linię mety/startu przekazując beret kolejnemu uczestnikowi. Jeśli podczas biegu beret spadnie



zawodnik powinien podnieść go i założyć na głowę. Wygrywa drużyna, której ostatni zawodnik jako pierwszy powróci na miejsce startu.

**4. Grupowy skok** - 5 osobowa drużyna - pierwszy zawodnik ustawia się na linii startu i oddaje skok z miejsca. Do miejsca w którym wylądował, które wyznacza jego pięta, podchodzi kolejny zawodnik z drużyny i oddaje swój skok z miejsca wyznaczonego przez poprzednika i tak kolejno wszyscy zawodnicy. Wygrywa ta drużyna, która dalej skoczy.

**5. Strzały Lewandowskiego** – 5 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie. Każdy uczestnik oddaje dwa strzały piłką do bramki do unihokeja z odległości 9m. Punktacja: nietrafienie w bramkę – 0 pkt, trafienie do małej bramki - 1 pkt. Zwycięża zespół, który zdobędzie największą liczbę punktów (suma punktów zdobytych przez wszystkich zawodników danego zespołu). W przypadku remisu następuje dogrywka „do pierwszego pudła” pomiędzy zainteresowanymi zespołami.

**6. Przekazywany hula-hop** - 5 osobowa drużyna ustawiona jeden za drugim w odstępach. Pierwszy zawodnik bierze hula hop i przekłada go od dołu do góry i podaje kolejnemu. Kolejny zawodnik przekłada go od góry do dołu – czyli rozpoczyna od takiej wysokości na której zakończył przekładanie poprzedni zawodnik. Sygnałem zakończenia jest uniesienie przez ostatniego zawodnika hula hop na wyprostowanych rękach nad głową. Zwycięża zespół, który zrobi to najszybciej.

- Każdy zespół powinien mieć jednolite stroje. Każdy ostatni zawodnik musi być oznakowany.
- Sygnałem do zakończenia sztafet jest ustawienie się zespołu w rzędzie w pozycji stojącej.

#### **7. Klasyfikacja i punktacja:**

I miejsce w każdej z konkurencji	10 pkt.
II miejsce w każdej konkurencji	8 pkt.
III miejsce w każdej konkurencji	6 pkt.
IV miejsce w każdej konkurencji	4 pkt.
V miejsce w każdej konkurencji	3 pkt.
VI miejsce w każdej konkurencji	2 pkt.



- Klasyfikacja drużynowa będzie uzależniona od ilości punktów zgromadzonych przez drużyny podczas wszystkich konkurencji.
- W przypadku remisu w drużynowej klasyfikacji końcowej, o wyższym miejscu zadecyduje większa liczba pierwszych miejsc w poszczególnych konkurencjach (następnie drugich, trzecich i czwartych). W przypadku braku rozstrzygnięcia, decydujące będzie miejsce wywalczone podczas konkurencji „Rzut do celu”.

W przypadku dużej liczby zgłoszonych drużyn Organizator zastrzega sobie prawo do modyfikacji lub zmiany zaproponowanych konkurencji.

#### **8. Nagrody:**

Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowe medale, natomiast zwycięskie drużyny otrzymają puchary oraz dyplomy.

#### **9. Odpowiedzialność Organizatora:**

- Wszystkich uczestników imprezy zobowiązuje się do przestrzegania regulaminów obowiązujących na terenie obiektu i bezwzględnego podporządkowania się wszystkim ustaleniom w nim zawartym.
- Uczestnicy oświadczają o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w imprezie.
- Organizator zaleca dodatkowe ubezpieczenie od NNW.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu ubezpieczeń zdrowotnych i następstw nieszczęśliwych wypadków a także rzeczy pozostawionych na obiekcie sportowym.
- Każdy uczestnik biorący udział w imprezie organizowanej przez MOSiR w Mikołowie wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych, w tym wizerunku, przez Organizatora (MOSiR w Mikołowie) w celach związanych z udziałem w ww. wydarzeniach oraz podaniem wyników do ogólnej wiadomości, jak również w celach promocyjnych i dokumentujących imprezę. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do wzięcia udziału w wydarzeniu.
- Każdy uczestnik przyjmuje do wiadomości, że wyniki oraz zdjęcia i filmy z wydarzenia mogą zostać opublikowane na stronie i w mediach społecznościowych MOSiR w Mikołowie, jak również w innych mediach.



- Informujemy, że Administratorem danych osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie z siedzibą przy ul. Konstytucji 3 Maja 31, 43 - 190 Mikołów.
- Każdy uczestnik posiada prawo żądania dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Ponadto, każdemu uczestnikowi przysługuje prawo do cofnięcia wyrażonej zgody w dowolnym momencie, co nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem. Dodatkowo, osobom biorącym udział w imprezie przysługuje prawo do złożenia skargi do organu nadzorczego.
- Dane kontaktowe do inspektora ochrony danych: [mosir@mosir.mikolow.eu](mailto:mosir@mosir.mikolow.eu)
- Zgłoszenie do imprezy jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.
- **W zawodach mogą uczestniczyć jedynie zawodnicy zgłoszeni na formularzu zgłoszeniowym oraz posiadające wypełnione oświadczenie udziału w imprezie przygotowane przez organizatora.**

[www.mosir.mikolow.eu](http://www.mosir.mikolow.eu)

[www.facebook.com/MiejskiOsrodekSportuiRekreacjiwMikolowie](https://www.facebook.com/MiejskiOsrodekSportuiRekreacjiwMikolowie)



**Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków budżetu Województwa Śląskiego w ramach małych grantów**