



# REGULAMIN

## „IV Mikołowska Seniorada 2024”

### 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:** 19.09.2024 r., godz. 9:30 – 12:30 (czwartek)
- **Zapisy:** elektronicznie: [imprezy@mosir.mikolow.eu](mailto:imprezy@mosir.mikolow.eu) – do dnia 11.09.2024 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:

- Wyślanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego na adres e – mail: [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 lub 6 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:

- 9:45 – rozgrzewka
- 10:00 – uroczyste otwarcie zawodów, start konkurencji
- 12:30 - podsumowanie, wręczenie nagród oraz zakończenie imprezy

#### 6. Konkurencje:

1. **Bieg „z getrami”** – 6 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie na linii start/meta. Pierwsza dwójka otrzymuje getry i na sygnał startu zakłada getry – po jednej nogawce na nogę i biegnie wspólnie do pachołka, który obiega i wraca na linię startu/mety. Zawodnicy ściągają getry i przekazują je następnej parze. Wygrywa drużyna, która zrobi to w najkrótszym czasie.
2. **Rzut do kosza** - 5 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie na linii start/meta. Każdy zawodnik wykonuje 3 rzuty piłką do koszykówki. Za każde trafienie zawodnik otrzymuje jeden punkt. Zwycięża zespół, który zdobędzie największą liczbę punktów (suma punktów zdobytych przez wszystkich zawodników danego zespołu).
3. **Bieg kelnera** – 5 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie na linii start/meta. Pierwszy zawodnik trzyma w ręku raketę do tenisa ziemnego na której znajduje się piłka do tenisa ziemnego. Na sygnał biegnie w kierunku półmetka i z powrotem. Drugi zawodnik na linii startu trzyma w ręku raketkę do tenisa stołowego z piłeczką do tenisa ziemnego. Sygnałem startu kolejnego zawodnika jest klaśnięcie w dłoń. Zawodnicy wymieniają się raketami tak żeby startowali na przemian z raketą do tenisa ziemnego i tenisa stołowego. W przypadku gdy piłeczka spadnie z rakiety zawodnik ma obowiązek powrócić do miejsca z którego upuścił piłeczkę. Wygrywa drużyna, której ostatni zawodnik jako pierwszy przekroczy linię mety.
4. **Strzały Lewandowskiego miotłą** – 5 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie. Każdy uczestnik oddaje dwa strzały miotłą do bramki do unihokeja z odległości 9 m. 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.

**5. Tor zwinnościowy** – 5 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie na linii start. Każdy zawodnik wykonuje bieg - slalom wokół pachołków (5 pachołków ułożonych co krok), zakłada woreczek na głowę i wraca z nim na linię startu również slalomem wokół pachołków. Sygnałem startu dla następnego zawodnika jest klaśnięcie w dłoń. Wygrywa drużyna, której ostatni zawodnik jako pierwszy przekroczy linię mety.

**6. Strong - senior** – 5 osobowa drużyna ustawiona w rzędzie na linii start/meta. Pierwszy zawodnik podaje piłkę do koszykówki nad głowę zawodnikowi drugiemu i tak dalej, aż do ostatniego, który podaje piłkę zawodnikowi przed nim, dołem, między nogami, aż dojdzie do zawodnika pierwszego. Gdy pierwszy zawodnik otrzyma piłkę kładzie ją przed sobą na ziemi i biegnie na koniec drużyny, będąc teraz zawodnikiem ostatnim i dopiero w tym momencie zawodnicy mogą znowu zacząć podawać piłkę. Zawodnicy podają piłkę i przechodzą na koniec drużyny tak samo jak poprzednio, aż do momentu gdy pierwszy zawodnik wróci na swoje miejsce. Sygnałem startu kolejnego zawodnika jest przekazanie piłki. Wygrywa drużyna, której pierwszy zawodnik jako pierwszy wróci na swoje miejsce.

- 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/MiejskiOsrodekSportuRekreacjiwMikolowie](https://www.facebook.com/MiejskiOsrodekSportuRekreacjiwMikolowie)