

# **Regulamin**

## **II Spartakiada Seniorów**

### **pod Patronatem Prezydenta Miasta Legionowo**

#### **I. Cele:**

1. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
2. Integracja środowisk seniorów z różnych miejscowości.

#### **II. Organizatorzy:**

1. Urząd Miasta Legionowo - Arena Legionowo, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych.
2. Miejska Rada Seniorów.
3. Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”.

#### **III. Termin i miejsce:**

1. Impreza odbędzie we **wtorek, 24 października 2023 r. w godzinach 10.00 – 14.00.**
2. Arena Legionowo, ul. B. Chrobrego 50 B, Legionowo.

#### **IV. Uczestnictwo:**

1. W Spartakiadzie mogą wziąć udział Seniorzy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 60 lat.
2. Każdy z Uczestników oświadcza, że jego stan zdrowia pozwala na udział w zawodach i jest świadomy, że start odbywa się na własną odpowiedzialność.
3. Udział w zawodach jest bezpłatny.
4. Jedna osoba może wziąć udział maksymalnie w 3 konkurencjach. Jeżeli w danej konkurencji nie startuje więcej niż 3 uczestników to ta konkurencja nie będzie rozgrywana.
5. Udział w większej ilości konkurencji dozwolona za zgodą organizatora.

#### **V. Konkurencje:**

1. Rzut piłką lekarską zza głowy na odległość; 3 próby mierzone; kobiety piłką 1 kg, mężczyźni piłką 3 kg.
2. Rzut piłką koszykową do kosza; wygrywa największa ilość trafień na 10 rzutów. W razie takiego samego wyniku kilku osób dogrywka.
3. Tenis stołowy.

4. Slalom z piłką pomiędzy pachołkami - system turniejowy, 2 stanowiska; zwycięzca przechodzi do kolejnego etapu aż do wyłonienia zwycięzcy.
5. Rzutki do tarczy (dart); 5 rzutów; wynik to suma 5 rzutów.
6. Slalom z przeszkodami na dystansie 20 m.
7. Slalom rowerowy.
8. Rzuty piłeczką do koła lub pojemnika – 5 rzutów.
9. . Brydż sportowy – rozegrane zawody poza Areną w terminie 17.09.2023 r. (Poczytalnia)
10. Turniej szachowy – zawody rozegrane w terminie 09.09.2023.

## VI. Zgłoszenia:

Zgłoszenia do Spartakiady Seniorów przyjmowane są do 22 września 2023 r. na podstawie wypełnionych formularzy zgłoszeniowych.

Formularze dostępne są w następujących miejscach:

- **Arena Legionowo** – Legionowo, ul. B. Chrobrego 50B.
- **Uniwersytet III Wieku**, Legionowo, ul. marsz. J. Piłsudskiego 3 (wejście od Kopernika)
- **Polski Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Legionowie**, ul. marsz. J. Piłsudskiego 41.

Wypełnione formularze należy dostarczyć w terminie **do 22 września 2023 roku** do biura Areny Legionowo – Legionowo, ul. B. Chrobrego 50B

W razie pytań prosimy o kontakt z organizatorem – Arena Legionowo (tel. 22 766 45 21).

## VII. Klasyfikacja i nagrody:

1. Każdy uczestnik II Spartakiady Seniorów otrzyma pamiątkowy medal, koszulkę oraz poczęstunek.
2. Miejsca I – III w każdej konkurencji otrzymują pamiątkowe statuetki.

## VIII. Ubiór i sprzęt sportowy:

1. Uczestnicy Spartakiady mogą brać udział w rozgrywkach jedynie w stroju adekwatnym do konkurencji w jakiej startują oraz miejsca w jakim odbywa się Spartakiada. W hali sportowej Arena obowiązuje obuwie sportowe.
2. Uczestnicy mogą używać własnych raketek do tenisa stołowego.

## IX. Postanowienia końcowe:

1. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.
2. Organizator zapewnia wodę dla Uczestników Spartakiady.

3. Zawody są objęte ubezpieczeniem NNW.
4. Zabrania się spożywania alkoholu w trakcie zawodów.
5. Uczestnicy zobowiązani są przybyć na miejsce rozgrywek Spartakiady z 15-minutowym wyprzedzeniem.

Zadanie pn. „Działania integracyjne na rzecz legionowskich seniorów” współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego