

Regulamin

XIV Spartakiady Seniorów

w Gminie Komorniki

18.09.2025 r.



KOMORNIKI
ZAWSZE W DOBRYM KIERUNKU



GINNY OŚRODEK KULTURY
W KOMORNIKACH

KOMORNIKI 18.09.2025 r.

I. Cel Spartakiady

- Popularyzacja i upowszechnianie sportu wśród seniorów (osób w wieku 60+)
- Integracja różnych stowarzyszeń senioralnych działających na terenie Gminy Komorniki
- Realizacja Polityki Senioralnej Gminy Komorniki

II. Organizatorzy

- Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Komornikach – część sportowa
- Gminny Ośrodek Kultury w Komornikach – część kulturalno-artystyczna

III. Termin i miejsce Spartakiady

- 18 września 2025 r.
- sala sportowa GOSiR w Komornikach, ul. Polna 37 (część sportowa)
- CTK w Komornikach, ul. Kościelna 37 (część kulturalno-artystyczna)

IV. Uczestnictwo

1. W Spartakiadzie mogą wziąć udział tylko mieszkańcy Gminy Komorniki, którzy ukończyli 60 lat
2. Uczestnik musi wypełnić deklarację uczestnika oraz zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania Regulaminu XIV Spartakiady Seniorów

V. Nagrody

Wszyscy uczestnicy Spartakiady otrzymują pamiątkowe dyplomy.

1. Za trzy pierwsze miejsca w konkurencjach sprawnościowych, uczestnicy otrzymują medale
2. Medale zostaną rozdane po zakończeniu konkurencji w hali sportowej
3. Najstarszy uczestnik i najstarsza uczestniczka otrzymają specjalne wyróżnienia podczas spotkania w GOK Komorniki

VI. Ubiór i sprzęt sportowy

Uczestnicy Spartakiady zobowiązani są brać udział w poszczególnych konkurencjach w stroju zapewniającym bezpieczeństwo oraz w obuwiu sportowym.

VII. Postanowienia końcowe

1. Organizator zapewnia opiekę ratownika medycznego podczas trwania Spartakiady.
2. Wyniki oraz fotorelacja ze Spartakiady, zostaną zamieszczone na stronach internetowych GOSiR Komorniki, GOK Komorniki, Gmina Komorniki, STK i w Nowinach Komornickich wydanie papierowe i internetowe oraz w mediach społecznościowych.
3. Jeżeli sytuacja pandemiczna lub jakakolwiek inna będzie określała limit osób uczestniczących w zawodach, wówczas organizator również określi ilość osób, która będzie mogła uczestniczyć w Spartakiadzie
4. **Zawodnik przyjmuje do wiadomości, że udział w Spartakiadzie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie urazami i wypadkami, jednocześnie oświadcza, że nie ma żadnych przeciwwskazań do udziału w Spartakiadzie. Uczestnik może ubezpieczyć się we własnym zakresie.**
5. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej za szkody osobowe kontuzje, wypadki, urazy i uszkodzenia ciała oraz koszty leczenia wynikłe z tytułu udziału w rozgrywkach, z dojazdami na i z zawodów włącznie.
7. Przystąpienie zawodnika do Spartakiady jest jednoznaczne z akceptacją Regulaminu Spartakiady.
8. Zgłoszenie uczestnictwa oznacza, że zawodnik ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Spartakiadzie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w Spartakiadzie na własną odpowiedzialność.
9. W sprawach nie ujętych w niniejszym regulaminie decydujący głos ma Organizator.

10. Każdy uczestnik oświadcza, że zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Regulamin dostępny będzie na stronie www.gosirkomorniki.pl , www.gokkomorniki.pl oraz w wersji papierowej u organizatora podczas Spartakiady.

VIII. Ramowy plan XIV Spartakiady

- 15.30 – Zapisy uczestników spartakiady
- 16.00 – Powitanie uczestników i zawodników
- 16.05 – Otwarcie spartakiady, złożenie ślubowania oraz rozgrzewka
- 16.15 – Rozpoczęcie konkurencji sportowych
- 17.15 – Zakończenie konkurencji sportowych
- 17.30 – Wręczenie medali po zakończeniu rywalizacji w każdej konkurencji. Wręczenie odbywa się w hali GOSiR
- 18.00 – przejście do CTK na kawę i podsumowanie Spartakiady
- 19.00 – część artystyczna w GOK Komorniki

IX. Konkurencje XIV Spartakiady Seniorów w Gminie Komorniki 2025 r.

1. Memory
2. Refleksomierz
3. Rzut lotkami
4. Strzelanie z broni laserowej
5. Warcaby
6. Slalom z jajkiem
7. Rzut woreczkiem do celu
8. Siłomierz
9. Układanie kubków na czas
10. Układanie piłek
11. Quiz wiedzy o Gminie Komorniki?

X. Regulamin konkurencji

1. Quiz – bez podziału na wiek i płeć

Każdy uczestnik rozwiązuje quiz. Zwycięża zawodnik, który udzielił największą liczbę poprawnych odpowiedzi na pytania dotyczące znajomości Gminy Komorniki oraz jej infrastruktury sportowej.

2. Rzut lotkami – podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

Każdy uczestnik wykonuje trzy rzuty lotkami do tarczy z wyznaczonej odległości. Wynik to suma zdobytych punktów. Jeżeli wśród zawodników zajmujących trzy pierwsze miejsca są osoby, które zdobyły taką samą liczbę punktów, przeprowadzona zostanie dodatkowa runda trzech rzutów, aż do wyłonienia zwycięzców.

3. Strzał z broni laserowej – podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

zawodnik oddaje strzały do tarczy na czas. Zwycięża osoba, która odda najwięcej celnych strzałów w wyznaczonym czasie. Konkurencję przeprowadzi instruktor strzelania.

4. Warcaby - podział na płeć

Konkurencja polega na rozegraniu meczu z przeciwnikiem wg zasad gry. Nad prawidłowym przebiegiem będzie czuwał sędzia.

5. Slalom z jajkiem – podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

zawodnik pokonuje wyznaczony dystans biegnąc z jajkiem trzymany na łyżeczce przed sobą – liczy się czas.

6. Siłomierz – podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

Konkurencja polega na zaciskaniu dłoni na specjalnym siłomierzu. Wynik zostanie odczytany i zapisany.

7. Memory – podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

Konkurencja polega na znalezieniu par takich samych obrazów w jak najkrótszym czasie.

8. Refleksomierz – podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

Konkurencja, która sprawdzi refleks zawodników. Urządzenie wyświetli czas i ilość punktów zdobytych przez zawodnika. Zawodnik musi zgasić jak najwięcej zapalających się lamp w określonym czasie.

9. Rzut woreczkiem do celu – podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

Uczestnik oddaje 5 rzutów woreczkiem z wyznaczonej odległości do celu – liczy się ilość zdobytych punktów.

10. Układanie kubków na czas – podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

Uczestnik ma zadanie ułożenie kubków w piramidę w jak najkrótszym czasie.

11. Układanie piłek wg schematu- podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

Uczestnik konkurencji musi w jak najkrótszym czasie ułożyć piłki z jednej strony na drugą wg przedstawionego schematu. Konkurencja odbywa się na czas.

Propozycje pytań do Quizu wiedzy o Gminie Komorniki

1. Kto był inicjatorem lokacji wsi Komorniki w 1297 roku?
a/. biskup poznański Jan II Herbicz)
b/. ks. Malinowski
c/. ks. Gładysz
2. Skąd prawdopodobnie pochodzi nazwa wsi Komorniki?
a/. od urzędnika pierwszych Piastów – komornika
b/. od nazwy komórka
c/. od nazwy miejscowości Komorowo
3. W jakim województwie i powiecie leży Gmina Komorniki?
a/. wielkopolskie, poznański
b/. poznańskie, poznański
c/. wielkopolskie , kościański
4. W jakiej miejscowości mieści się siedziba władz gminy?
a/. Komorniki
b/. Plewiska
c/. Wiry
5. Jaka była liczba mieszkańców Gminy Komorniki według danych z 2025 roku?
a/. przeszło 36 tys.
b/. około 30 tys.
c/. około 25 tys.
6. Jakie muzeum znajduje się w Szreniawie?
a/. Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego
b/. Muzeum Wsi Polskiej
c/. Muzeum Regionalne
7. Kto pełni funkcję Wójta Gminy Komorniki?
a/. Tomasz Stellmaszyk
b/. Jan Broda
c/. Marek Kubiak
8. Ile „ORLIKÓW” jest w Gminie Komorniki?
a/. 2
b/. 3
c/. 4
9. Czy w Gminie Komorniki jest całoroczne lodowisko?
a/. tak
b/. nie
10. Wymień 3 imprezy organizowane przez GOSiR Komorniki
.....
11. Kto jest obecnym dyrektorem GOK w Komornikach ?
a/. Adam Mendrala
b/. Jan Mądry
c/. Antoni Mocny

12. Ile filii ma GOK ?

a/.7

b/.6

c/.5

13. Ile procent zniżki przysługuje KKS i KDR na wydarzenia w GOK Komorniki ?

a/.10%

b/.20%

c/.15%

14. Wymień warsztaty realizowane w GOK dla seniorów (min. 3)

.....

15. Które urodziny obchodzi w tym roku GOK w Komornikach ?

a/.35

b/.30

c/.25

Nazwisko.....

Imię.....

Miejscowość.....