

Regulamin XV Spartakiady Seniorów

w Gminie Komorniki

22.10.2026 r.



KOMORNIKI
ZAWSZE W DOBRYM KIERUNKU



KOMORNIKI 22.10.2026 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

III. Termin i miejsce Spartakiady

- 22 października 2026 r.
- sala sportowa GOSiR w Komornikach, ul. Polna 37

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 XV 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

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. Udział w Spartakiadzie wiąże się z możliwością utrwalenia wizerunku uczestników na zdjęciach i nagraniach wideo.
3. Uczestnik, przystępując do zawodów, wyraża dobrowolną zgodę na nieodpłatne utrwalanie, publikację i rozpowszechnianie swojego wizerunku przez Organizatora.
4. Wizerunek będzie wykorzystywany wyłącznie do celów dokumentacyjnych, sprawozdawczych oraz promocji kolejnych edycji imprezy.
5. Uczestnik ma prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie, co nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania przed jej wycofaniem.
6. Wyniki oraz fotorelacja ze Spartakiady, zostaną zamieszczone na stronach internetowych GOSiR Komorniki, Gmina Komorniki, STK i w Nowinach Komornickich wydanie papierowe i internetowe oraz w mediach społecznościowych.
7. 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
8. **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.**
9. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW.
10. 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 łącznie.
11. Przystąpienie zawodnika do Spartakiady jest jednoznaczne z akceptacją Regulaminu Spartakiady.
12. 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.
13. W sprawach nie ujętych w niniejszym regulaminie decydujący głos ma Organizator.
14. Każdy uczestnik oświadcza, że zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Regulamin dostępny będzie na stronie www.gosirkomorniki.pl oraz w wersji papierowej u organizatora podczas Spartakiady.

VIII. Ramowy plan XV Spartakiady

Program dopołudniowy:

1. Godz. 8.30- 9.30 - gimnastyka zdrowy kręgosłup, zdrowe stawy (hala sportowa, Komorniki, ul. Polna 37)
2. Godz. 9.30-10.30 – zumba z Anią (hala sportowa, Komorniki, ul. Polna 37)

Program popołudniowy

Godz. 16.00 Otwarcie biura zawodów – zapisy, regulaminy, oświadczenia i pakiet startowy – hol GOSiR Komorniki

3. Godz. 16.30 – Polonez – wspólny taniec na rozpoczęcie Spartakiady – hala sportowa
4. Godz. 16.40 – Uroczyste otwarcie XV Spartakiady Seniorów – hala sportowa – odśpiewanie hymnu państwowego, ślubowanie sportowców seniorów, wystąpienia zaproszonych gości, prezentacja sędziów, wolontariusze.
5. Godz. 16.50 – wspólna rozgrzewka – prowadzi Ania Zielińska
6. Godz. 17.00 – rozpoczęcie rywalizacji sportowej
7. Godz. 18.15 – zakończenie rywalizacji
8. Godz. 18.15 – wręczenie medali, nagród dla najstarszej i najstarszego uczestnika Spartakiady
9. Godz. 18.30 – taniec integracyjny
10. Godz. 18.45 – wspólna kawa
11. Godz. 19.30 – zakończenie Spartakiady

IX. Konkurencje XV Spartakiady Seniorów w Gminie Komorniki 2026 r.

1. Memory
2. Refleksomierz
3. Rzut lotkami
4. Strzelanie z broni laserowej

5. Slalom z jajkiem
6. Siłomierz
7. Układanie kubków na czas
8. Układanie piłek

X. Regulamin konkurencji

1. 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.

2. 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.

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

zawodnik pokonuje wyznaczony dystans biegnąc z jajkiem trzymanym na tyłeczce przed sobą – liczy się czas.

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

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

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

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

6. 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.

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

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

8. 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.