

Regulamin

# XII Spartakiady Seniorów

w Gminie Komorniki

22.09.2023 r.



**KOMORNIKI**  
ZAWSZE W DOBRYM KIERUNKU



GMINNY OŚRODEK KULTURY  
W KOMORNIKACH

**KOMORNIKI 22.09.2023 r.**

## **I. Cel Spartakiady**

- Popularyzacja i upowszechnianie sportu wśród seniorów (osób w wieku 55+)
- 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**

- 22 września 2023 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 55 lat
2. Uczestnik musi wypełnić deklarację uczestnika, oświadczenie Covid (jeśli sytuacja pandemiczna będzie tego wymagała) oraz zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania Regulaminu XII 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 podczas uroczystego zakończenia Spartakiady w Gminnym Ośrodku Kultury w Komornikach
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.

## **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 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](http://www.gosirkomorniki.pl) , [www.gokkomorniki.pl](http://www.gokkomorniki.pl) oraz w wersji papierowej u organizatora podczas Spartakiady.

## VIII. Ramowy plan XII Spartakiady

- 15.00 – Zapisy uczestników spartakiady
- 15.30 – Powitanie uczestników i zawodników
- 15.35 – Otwarcie spartakiady, złożenie ślubowania oraz rozgrzewka
- 15.40 – Rozpoczęcie konkurencji sportowych
- 17.00 – Zakończenie konkurencji sportowych
- 17.00 – 18.00 -Wspólna kawa i poczęstunek dla uczestników i gości w GOK Komorniki
- 18.00 – wręczenie medali
- 18.45– część artystyczna w GOK Komorniki

## IX. Konkurencje XII Spartakiady Seniorów w Gminie Komorniki 2023 r.

1. Memory
2. Refleksomierz
3. Rzut lotkami
4. Strzał na bramkę
5. Warcaby
6. Slalom z jajkiem
7. Rzut woreczkiem do celu
8. Siłomierz
9. Układanie kubków na czas
10. Sudoku
11. Układanie piłek
12. Badanie składu ciała (wszyscy chętni mogą skorzystać z tego badania, nie jest to forma rywalizacji)

Konkurencje podzielone zostaną ze względu na płeć, a niektóre również na wiek.

## X. Regulamin konkurencji

### 1. Sudoku – podział na płeć

Każdy uczestnik rozwiązuje łamigłówkę na czas. Liczy się poprawność wykonania zadania oraz czas, w którym zadanie zostało ukończone.

### 2. Rzut lotkami – podział na płeć

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 na bramkę – podział na płeć

zawodnik oddaje 4 strzały piłką nożną na małą bramkę, wyznaczone są trzy linie z których można oddać strzał, za który otrzymać można inną ilość punktów (1 punkt, 3 punkty, 5 punktów) – liczy się ilość zdobytych punktów.

**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**

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

**6. Siłomierz – podział na płeć**

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

**7. Memory – podział na płeć**

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

**8. Refleksomierz – podział na płeć**

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**

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

**10. Układanie kubków na czas – podział na płeć**

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

**11. Układanie piłek wg schematu- podział na płeć**

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

**12. Badanie składu ciała – każdy uczestnik XII Spartakiady Seniorów, będzie miał możliwość wykonania sobie takiego badania**