

Regulamin

XIII Spartakiady Seniorów

w Gminie Komorniki

19.09.2024 r.



KOMORNIKI
ZAWSZE W DOBRYM KIERUNKU



GMINNY OŚRODEK KULTURY
W KOMORNIKACH

KOMORNIKI 19.09.2024 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

- 19 września 2024 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 XIII 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. 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.
4. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW.
5. 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.
6. Przystąpienie zawodnika do Spartakiady jest jednoznaczne z akceptacją Regulaminu Spartakiady.
7. 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.

8. W sprawach nie ujętych w niniejszym regulaminie decydujący głos ma Organizator.
9. 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 XIII 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 – 18.30 -Wspólna kawa i poczęstunek dla uczestników i gości w GOK Komorniki
- 18.30 – wręczenie medali
- 19.00– część artystyczna w GOK Komorniki

IX. Konkurencje XIII Spartakiady Seniorów w Gminie Komorniki 2024 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. Układanie piłek
11. Quiz wiedzy o Gminie Komorniki

X. Regulamin konkurencji

1. Quiz – bez podziału

Każdy uczestnik rozwiązuje quiz na czas. Liczy się poprawność udzielenia 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 na bramkę – podział na płeć i wiek (60+, 70+, 80+)

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 i wiek (60+, 70+, 80+)

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.