**SENIORIADA 2022**CZYLI  **SPORTOWE ŚWIĘTO SENIORÓW**

**REGULAMIN**

Prawo startu w SENIORIADZIE mają zawodnicy Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Stowarzyszeń Senioralnych

1. **Konkurencje rozgrywane na Basenie Miejskim**
2. **ZAWODY PŁYWACKIE**

**Miejsce – Słoneczny Park Wodny**

1. **50 m stylem dowolnym**

Uczestnicy – w konkurencji startować może maksymalnie 6 zawodników z danego UTW /maks. 1 mężczyzna i 1 kobieta/ w kategorii wiekowej 60 – 69, 70 – 79, 80 – 89

Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn z podziałem na grupy wiekowe – nagrodzone zostają pierwsze trzy miejsca

Zawody polegają na przepłynięciu wyznaczonego dystansu - 50 metrów stylem dowolnym w jak najkrótszym czasie

Start następuje z wody.

1. **100 m stylem dowolnym**

Uczestnicy – w konkurencji startować może maksymalnie 6 zawodników z danego UTW /maks. 1 mężczyzna i 1 kobieta/ w kategorii wiekowej 60 – 69, 70 – 79, 80 – 89

Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn z podziałem na grupy wiekowe – nagrodzone zostają pierwsze trzy miejsca

Zawody polegają na przepłynięciu wyznaczonego dystansu - 50 metrów stylem dowolnym w jak najkrótszym czasie

Start następuje z wody.

1. **Sztafeta pływacka 4 x 50 m**

Uczestnicy – w konkurencji startować może maksymalnie 4 zawodników z danego UTW 2 mężczyzn i 2 kobiety bez podziału na wiek

Konkurencja zespołowa zostanie rozstrzygnięta w kategorii mieszana, nagrodzone zostają pierwsze trzy miejsca

Zawody polegają na przepłynięciu wyznaczonego dystansu - 200 metrów stylem dowolnym w jak najkrótszym czasie

Start następuje z wody.

1. **Piłka wodna**

 Uczestnicy - udział biorą drużyny 4 – osobowe / bramkarz + trzech zawodników/

Konkurencja zespołowa – drużyny rozgrywają 2 rundy po 5 minut. Gra polega na zdobyciu większej ilości bramek. Faule normatywne i przewinienia karane wykluczeniem z

gry na 30 sekund.

1. **Konkurencje rozgrywane na Stadionie Miejskim i w Parku przy Stadionie**
2. **TURNIEJ BULE**

**Miejsce – Stadion Miejski**

Uczestnicy – w konkurencji wystartować mogą maksymalnie 4 osoby z danego UTW

/ 2 mężczyzn i 2 kobiety/ .

Konkurencja zespołowa i indywidualna – nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca.

Zawody będą oceniane w kategorii mężczyzn i kobiet. Przy zgłoszeniu minimum 3 zespołów

o miejscu drużyny decydują punkty zdobyte przez indywidualnych członków drużyny.

System rozgrywek zostanie dobrany w zależności od ilości zgłoszonych zawodników.

Zawodnicy zostaną rozlosowani bezpośrednio przed rozpoczęciem turnieju.

1. **TURNIEJ ŁUCZNICZY**

**Miejsce – Stadion Miejski**

Uczestnicy: w konkurencji może startować maksymalnie 2 zawodników z danego UTW (maksymalnie 1 mężczyzna i 1 kobieta).

Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii.

Zasady rozgrywania turnieju

Każdy zawodnik oddaje 3 serie po 3 strzały konkursowe. (9 strzałów liczonych). Przysługują dwie serie próbne. Punkty zapisuje sędzia.

Zawodnicy strzelają na odległość 10 metrów do tarczy o średnicy 80 cm, tarcza dzielona jest na 10 punktowanych pól od 1 do 10. Maksymalnie zawodnik może zdobyć 90 punktów. Zawodnicy strzelają z łuków oraz strzał zabezpieczonych przez organizatora. Nie ma możliwości strzelania z własnego łuku. Uzyskanie tego samego wyniku przez dwóch lub więcej uczestników: W przypadku rywalizacji o miejsca 1 – 3 zawodnicy przystępują do bezpośredniej dogrywki (3 strzały); W przypadku pozostałych miejsc uznaje się zasadę ex aequo.

1. **RZUTY DO KOSZA**

 **Miejsce – Stadion Miejski**

 Uczestnicy - 4-osobowe drużyny z danego UTW

Konkurencja zespołowa – nagrodzone zostają trzy pierwsze miejsca

Na sygnał uczestnicy jeden po drugim oddają po 5 rzutów do kosza sumując wszystkie trafione. Wygrywa ta drużyna, która wrzuci najwięcej piłek do kosza.

1. **TURNIEJ NORDIC - WALKING**

 **Miejsce – Stadion Miejski i Park przy Stadionie**

Uczestnicy – maksymalnie 5 zawodników z danego UTW

Zawody drużynowe i indywidualne odbędą się bez względu na pogodę

dystans pętla 2,5 km i 5 km /2 x 2,5km/

sprzęt własny /kije NW/

klasyfikacja drużynowa zobowiązuje:

do udziału w zawodach min. 3 osobowych drużyn/ kobiety lub mężczyźni /

pokonanie dystansu 2,5 km

zawody będą oceniane w kategorii mężczyzn i kobiet przy zgłoszeniu minimum 3 zespołów,

o miejscu drużyny decydują miejsca zdobyte przez indywidualnych członków drużyny na dystansie 2,5 km

Start do marszu indywidualnego na dystansie 5 km odbywa się 15 minut przed startem na dystansie 2,5 km

.

1. **Konkurencje rozgrywane w Hali „Słoneczna” w razie deszczu**
2. **RZUTY DO KOSZA**

 **Miejsce – Hala „Słoneczna”**

 Uczestnicy - 4-osobowe drużyny z danego UTW

Konkurencja zespołowa – nagradzane zostają trzy pierwsze miejsca

Na sygnał uczestnicy jeden po drugim oddają po 5 rzutów do kosza sumując wszystkie trafione. Wygrywa ta drużyna, która wrzuci najwięcej piłek do kosza.

1. **RZUTKI – DART**

**Miejsce – Hala „Słoneczna”**

Uczestnicy - 4-osobowe drużyny z danego UTW

Konkurencja zespołowa – nagradzane zostają trzy pierwsze miejsca

1. **RZUT DO CELU**

**Miejsce – Hala „Słoneczna”**

Uczestnicy - 4-osobowe drużyny z danego UTW

Konkurencja zespołowa – nagradzane zostają trzy pierwsze miejsca

Zadaniem zawodnika jest wykonanie rzutu małą piłeczką w powieszone na ścianie 3 hula – hop. Dla utrudnienia w hula-hop znajdują się wiszące elementy. Trafienie w wiszący element skutkuje uzyskaniem większej ilości punktów. Trafienie w hula-hop 1 punkt, trafienie w wiszący element 3 punkty. Razem można zdobyć 9 punktów.

1. **STRZAŁ W BUTELKI**

**Miejsce – Hala „Słoneczna”**

Uczestnicy - 4-osobowe drużyny z danego UTW

Konkurencja zespołowa – nagradzane zostają trzy pierwsze miejsca

 Zawodnik wykonuje kopnięcie piłką tak, aby strącić wszystkie sześć butelek za jednym razem. Ilość punktów liczy się od ilości strąconych butelek.

1. **ZASADY PUNKTACJI**

w każdej konkurencji, każda drużyna otrzymuje punkty za zajęcie uzyskanego miejsca wpisywane na tablicy przeznaczonej do tego celu

za I miejsce - 10 punktów

za II miejsce - 8 punktów

za III miejsce - 6 punktów

za IV miejsce - 4 punkty

za V miejsce - 2 punkty

1. **KLASYFIKACJA GENERALNA**
2. Zwycięża UTW, który zdobędzie największą ilość punktów we wszystkich dyscyplinach i konkurencjach.
3. Punkty naliczone są za każdą dyscyplinę, konkurencję i w każdej kategorii według poniższej specyfikacji:

I miejsce – 3 pkt

II miejsce – 2 pkt

III miejsce – 1pkt

 **VI.** **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

**1/** W konkurencjach Senioriady mogą startować osoby, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych

**2**/ Uczestnicy Senioriady ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność

**3/** W zależności od ostatecznej liczby uczestników i warunków pogodowych organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu tj. programu imprezy

**4**/ Wszystkie konkurencje prosimy traktować jako dobrą, wspólną zabawę

**PROTESTY ODNOŚNIE PRZEBIEGU KONKURENCJI** , klasyfikacji oraz wyników należy składać wyłącznie w formie pisemnej sędziemu głównemu konkurencji. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji będą przyjmowane przez 15 minut od momentu wywieszenia nieoficjalnych wyników przez sędziego głównego na miejscu każdej konkurencji. Po tym czasie nie będą rozpatrywane.

Ząbkowice Śląskie 15.03.2022

Komitet Organizacyjny