**OPIS KONKURENCJI**

***KONKURENCJE INDYWIDUALNE***

1. **Wyciskanie odważnika**

**Wyciskanie odważnika stojąc nad głowę na czas – 1 minuta**

**Podział na kategorię męską i żeńską**

**Waga odważnika żeńskiego – 4 kg**

**Waga odważnika męskiego – 10 kg**

**Opis: z pozycji stojącej odważnik trzymany na wysokości klatki piersiowej na zgiętym przedramieniu, unosić do wyprostu ręki nad głową, wrócić do pozycji startowej = 1 cykl.**

**Zwycięzcą zostaje osoba, która wykona najwięcej poprawnych cykli w czasie jednej minuty.**

medale za miejsca 1,2,3 treść: Wyciskanie odważnika kategoria żeńska

medale za miejsca 1,2,3 treść: Wyciskanie odważnika kategoria męska

dyplomy za udział dla uczestników

1. **Tenis stołowy**

**Turniej tenisa stołowego. Zawodnicy według rozlosowania w turnieju grać będą mecze do dwóch wygranych setów do 11 punktów. System rozgrywek uzależniony od ilości zgłoszonych osób.**

Medale za miejsca 1,2,3 treść : Tenis stołowy kategoria żeńska

Medale za miejsca 1,2,3 treść : Tenis stołowy kategoria męska

Dyplomy za udział dla uczestników

1. **Ergometr wioślarski**

**Konkurencja czasowa. Liczy się osiągnięty dystans pokonany w czasie 1 minuty.**

**Uczestnik wykonuje 1 próbę. W czasie 1 minuty musi pokonać jak największy dystans.**

Medale za miejsca 1,2,3 treść : Wyścig wioślarski kategoria żeńska

Medale za miejsca 1,2,3 treść : Wyścig wioślarski kategoria męska

Dyplomy za udział dla uczestników

1. **Nordic Walking**

**Wyścig Nordic Walking na dystansie 800 metrów. Obowiązują zasady zgodne z definicją marszu Nordic Walking. Konkurencja na czas + technika chodu. Uczestnicy startują z linii startu w grupach umożliwiających swobodne poruszanie po torze bieżni.**

Medale za miejsca 1,2,3 treść: Nordic Walking kategoria żeńska

Medale za miejsca 1,2,3 treść: Nordic Walking kategoria męska

Dyplomy za udział dla uczestników

1. **Bieg krótki 60 metrów**

**Bieg sprinterski na krótkim dystansie. W biegu podział na kategorie wiekowe co pięć lat.**

**Zawodnicy zgłoszeni pokonują indywidualnie dystans 60 metrów. Liczy się czas w jakim uczestnik zakończył konkurencję**

Medal: Bieg 60 metrów kategoria męska 50-55 lat

Medal: Bieg 60 metrów kategoria męska 56-60 lat

Medal: Bieg 60 metrów kategoria męska 61-65 lat

Medal: Bieg 60 metrów kategoria męska 66-70 lat

Medal: Bieg 60 metrów kategoria męska 71-75 lat

Medal: Bieg 60 metrów kategoria żeńska 50-55 lat

Medal: Bieg 60 metrów kategoria żeńska 56-60 lat

Medal: Bieg 60 metrów kategoria żeńska 61-65 lat

Medal: Bieg 60 metrów kategoria żeńska 66-70 lat

Medal: Bieg 60 metrów kategoria żeńska 71-75 lat

Dyplomy za udział dla uczestników

1. **Konkurencja rekreacyjna – rzuty do celu**

**Trio rzutowe. Uczestnik wykonuje dwie próby. Przygotowane zostaną trzy rodzaje rzutów różnymi przedmiotami: piłka – rzut do kosza, woreczek – rzut do celu (tablica z celami), rzut piłką w cel (pachołek). Łącznie zawodnik wykonuje 6 rzutów, liczy się suma zdobytych punktów.**

Medal treść: Konkurencje rzutowe kategoria żeńska

Medal treść: Konkurencje rzutowe kategoria męska

Dyplomy za udział dla uczestników

1. **Rowery wyścig na 800 metrów**

**Wyścig z czasem na rowerze. Każdy z uczestników wykonuje jeden przejazd (dwa okrążenia na bieżni.) Rowery zapewnia organizator. Przejazd indywidualny.**

Medale za miejsca 1,2,3 treść : Wyścig rowerowy kategoria żeńska

Medale za miejsca 1,2,3 treść : Wyścig rowerowy kategoria męska

Dyplomy za udział dla uczestników

1. **Tor sprawności z przeszkodami**

**Uczestnik wykonuje jedną próbę. Musi pokonać przygotowany dystans z przeszkodami po drodze. Między innymi bieg po kopercie, przetoczenie piłką lekarską, rzut nietypowym przedmiotem. Liczy się czas ukończenia próby.**

Medale za miejsca 1,2,3 treść : Tor Sprawnościowy kategoria żeńska

Medale za miejsca 1,2,3 treść : Tor Sprawnościowy kategoria męska

Dyplomy za udział dla uczestników

**KONKURENCJE ZESPOŁOWE**

Zgłoszenia do konkurencji dokonuje zespół 3 osób w składzie dwóch Panów + jedna Pani

1. **Czwórbój seniorów**
2. **Rzuty do celu**. Każda drużyna wykonuje 6 rzutów do celu woreczkiem(po 2 rzuty każda osoba) leżącego na ziemi (hula-hop)

**Kręgle.** Zadaniem drużyny jest w sześciu rzutach zbić jak najwięcej pachołków.

1. Bieg wahadłowy z przenoszeniem przedmiotów na odległości 10 metrów.
2. Przeciąganie liny. Zwycięża zespół który pokona inne drużyny.
3. Piłka w rurze – dwóch zawodników (Panowie) zatyka otwory, które są nawiercone w rurze PCV. Zadanie zawodniczki z drużyny jest jak najszybsze napełnienie rury wodą przenoszoną w kubku ze zbiornika oddalonego 5 metrów od osób trzymających rury do momentu w którym piłka wypłynie na zewnątrz.
4. **Sztafeta seniora 3 x 200 metrów**

Bieg sztafetowy z pałeczką. Rozpoczyna jeden z panów, musi przebiec 200 metrów, przekazuje pałeczkę pani, która pokonuje kolejne 200 metrów, następnie przekazuje pałeczkę trzeciej osobie z drużyny (mężczyzna) który przebiega ostatnie 200 metrów.

Wygrywa drużyna, która pokona dystans najszybciej.