**PROGRAM/TERMINARZ**

***I NIDZICKIEJ SENIORIADY SPORTOWO-REKREACYJNEJ***

***16-05-2018 (środa) – obiekty sportowe Gminy Nidzica (Hala Widowiskowo-Sportowa w Nidzicy, Stadion Miejski w Nidzicy)***

Biuro zawodów w dniu imprezy od godziny 8:00 – 15:00

W biurze zawodów (punkt na Stadionie Miejskim) można złożyć zgłoszenia do udziału, wypełnić formularz startowy, pobrać dokumenty z opisem konkurencji.

***Wszystkich uczestników, gości zapraszamy na godzinę 10:00 na Stadion Miejski w Nidzicy (w przypadku brzydkiej pogody rozpoczęcie oraz konkurencje zostaną przeniesione do hali widowiskowo – sportowej)***

Godz. 10 Stadion Miejski

 - Otwarcie Nidzickiej Senioriady Sportowo - Rekreacyjnej

 - Prezentacja uczestników

 - Przemówienie zaproszonych gości

 - Występ artystyczny

 - wspólna rozgrzewka fitness

Godz. 11-14 Zawody sportowe

Po części oficjalnej rozpoczną się zawody sportowe. Konkurencje będą prowadzone tak czasowo, żeby każdy uczestnik mógł wziąć udział w jaki największej liczbie zmagań.

Przed rozpoczęciem danej konkurencji odbędzie się odprawa z omówieniem wykonania próby. Konkurencje z racji krótkiego czasu trwania

Konkurencje indywidualne

1. Wyciskanie odważnika – wydzielone miejsce na płycie głównej boiska
2. Tenis stołowy – salka fitness w hali widowiskowo – sportowej
3. Ergometr Wioślarki – wydzielone miejsce na płycie głównej boiska
4. Nordic Walking 800 metrów – dwa okrążenia na bieżni wokół płyty głównej stadionu
5. Bieg sprintera na 60 metrów – bieżnia przy płycie głównej stadionu
6. Trio rzutowe – konkurencja rzutowa – wydzielone miejsce na płycie głównej stadionu
7. Wyścig rowerowy 800 metrów – dwa okrążenie na bieżni wokół płyty głównej stadionu (wyścig prowadzony rowerami od organizatora)
8. Tor seniorskiej sprawności – wydzielone miejsce na płycie głównej boiska

Konkurencje zespołowe

1. Czwórbój seniora – konkurencje sprawnościowe dla drużyn 3 osobowych (2 panów + 1 pani) – wydzielone miejsce na płycie głównej boiska
2. Sztafeta seniorów 3 x 200 metrów – bieżnia przy płycie głównej stadionu

Większość konkurencji I Nidzickiej Senioriady odbędzie się na Stadionie Miejskim w Nidzicy. W specjalnie przygotowanych miejscach.

W czasie trwania imprezy: dla uczestników przygotowane zostanie miejsce z kawą, herbatą, poczęstunkiem, zimnymi napojami.

W czasie trwania imprezy: Punkt medyczny oraz instruktaż udzielania pierwszej pomocy przed medycznej, kontrola podstawowych parametrów zdrowia

W czasie trwania imprezy: Konsultacje z fizjoterapeutą z zakresu zdrowego ruchu, konsultacje dietetyczne – co należy jeść, na co zwracać uwagę.

W czasie trwania imprezy: Konsultacje i instruktarz Nordic Walking

W czasie trwania imprezy: muzyka, profesjonalny spiker prowadzący imprezę

Godz. 15 Uroczyste zakończenie wraz z ceremonią wręczenia nagród

Po uroczystym wręczeniu nagród wspólny grill dla wszystkich uczestników