**II NIDZICKA SENIORIADA SPORTOWO – REKREACYJNA**

**29 maj 2019 rok**

***REGULAMIN***

**1. Cel imprezy**

- promocja, uatrakcyjnienie i rozpowszechnienie różnych form sportowo-rekreacyjnych wśród seniorów z Gminy i Powiatu Nidzickiego

- popularyzacja aktywnego wypoczynku poprzez łączenie sportowej rywalizacji z rekreacją

- integracja środowiska seniorów, kreowanie stosunków interpersonalnych

- współdziałanie lokalnej społeczności

- rywalizacja sportowa na wesoło

**2. Organizatorzy imprezy**

Nidzicki Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Plac Wolności 1 pok. 37, 13-100 Nidzica, tel.: 662979863, e-mail: nutw@nidzica.pl

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Nidzicy

Ul. Polna 8 13-100 Nidzica, Tel 89 5235800, mosir@nidzica.pl

**3. Termin i miejsce imprezy sportowo-rekreacyjnej**

* Impreza sportowo-rekreacyjna odbędzie się 29 maja 2019 od godziny 10:00 na obiektach sportowych Gminy Nidzica
* Uroczysta ceremonia otwarcia imprezy odbędzie się w dniu 29.05 o godz. 10.00 w Hali Widowiskowo - Sportowej MOSiR w Nidzicy
* Wspólna rozgrzewka przed zawodami
* Rozpoczęcie przygotowanych konkurencji z omówieniem
* Po zakończeniu części sportowej nastąpi uroczysta dekoracja i oficjalne zakończenie I Nidzickiej Senioriady Sportowo-Rekreacyjnej.
* Dla uczestników przewidziano wspólny poczęstunek.

***PROGRAM***

***Wszystkich uczestników, gości zapraszamy na godzinę 10:00 do Hali Widowiskowo – Sportowej***

Godz. 10 Hala Widowiskowo – Sportowa w Nidzicy

 - Otwarcie Nidzickiej Senioriady Sportowo - Rekreacyjnej

 - Prezentacja uczestników

 - Przemówienie zaproszonych gości

 - wspólna rozgrzewka fitness

Godz. 11-14 Zawody sportowe (Stadion Miejski / Hala Widowiskowo – Sportowa)

Godz. 13:30 Poczęstunek dla uczestników

Godz. 14:30 Uroczyste zakończenie i wręczenie nagród

**4. Organizacja zawodów sportowo-rekreacyjnych**

*Wszystkie konkurencje prowadzone są w kategorii mężczyźni / kobiety*

**KONKURENCJE:**

**Start 11:00**

- **Nordic Walking w formie przełaju** – trasa około 2,5 km (wyścig wspólny wszystkich startujących – zgodnie z przepisami Nordic Walking)

- **Turniej boulle** – konkurencja indywidualna, system rozgrywek uzależniony od ilości zgłoszonych zawodników. Zawodnicy zostaną rozstawieni bezpośrednio przed turniejem.

W grze bierze udział dwóch zawodników. Każdy zawodnik otrzymuje 4 kule do gry.

W drodze losowania wyłania się zawodnika rozpoczynającego grę.

Zawodnicy rzucają kule stojąc przed linią rzutów. W czasie rzutu obie stopy rzucającego muszą dotykać ziemi

tak długo, aż rzucona kula spadnie na ziemię

Zawodnik rozpoczynający grę rzuca małą drewnianą kulkę (świnkę) na odległość od 6 do 10 metrów

(w przypadku rzutu na odległość większą lub mniejszą rzut należy powtórzyć) i oddaje pierwszy rzut kulą

próbując umieścić ją jak najbliżej świnki.

Drugi zawodnik rzuca kulę próbując umieścić ją bliżej świnki niż kula przeciwnika.

Następny rzut wykonuje zawodnik, którego kula znajduje się dalej od świnki i swoje rzuty oddaje do chwili,

gdy umieści kulę bliżej niż najbliżej znajdująca się od świnki kula przeciwnika lub do wyczerpania kul, wtedy

kolejkę przejmuje przeciwnik.

Po wyrzuceniu wszystkich kul przez obydwóch zawodników następuje koniec partii. Punkty zdobywa tylko

jeden zawodnik, w zależności od tego ile kul ma bliżej świnki od najbliższej kuli przeciwnika (w jednej partii

możliwe jest zdobycie od 1 do 4 punktów).

Następną partię rozpoczyna rzutem świnki zawodnik, który wygrał partię poprzednią.

Mecz rozgrywa się do momentu, gdy jeden z zawodników zdobędzie 11 punktów.

Dozwolone jest wybijanie kulą innych kul oraz świnki (gra toczy się dalej również po przekroczeniu przez

świnkę lub kulę linii 10 m).

W kwestiach spornych rozstrzyga sędzia wyznaczony przez organizatora. W przypadku, gdy kule obydwóch

graczy w ocenie sędziego znajdują się w takiej samej odległości od świnki partia zostaje powtórzona.

**- Tenis stołowy** (turniej indywidualny, dokładny system gier zostanie opracowany w zależności od liczby zgłoszonych osób)

**Start 12:00**

- **Tor rowerowy z przeszkodami** (Specjalnie przygotowany tor z slalomami do przejechania w jak najkrótszym czasie)

 **- Bieg na 60 metrów** w kategoriach /55 -59/60 -64/ 65-70 – dodatkowe kategorie co 5 lat, start z pozycji niskiej

 **- Wyścig ergometrem wioślarskim** (do pokonania jak najdłuższy dystans przez czas 1 minuty)

**Start 13:00**

- **Tor sprawności seniora** (kilka łączonych elementów ruchowych do pokonania w jak najszybszym czasie)

- **Wspinaczka górska** (wchodzenie na specjalnej maszynie imitującej wchodzenie pod górę – trzeba wspiąć się w jak najszybszym czasie na wysokość 1000 metrów)

- **Wyciskanie odważnika** (osiągnięcie jak największej ilości powtórzeń zgodnych z przyjętymi zasadami. Odważnik żeński – waga 4kg / odważnik męski 10 kg)

Każdy uczestnik może wziąć udział maxymalnie w 2 konkurencjach.

W zawodach będzie prowadzona klasyfikacja indywidualna i drużynowa.

Na dodatkowej liście zostanie opracowany system punktacji i oceny wyników w danej konkurencji

Każda drużyna może zgłosić dowolną liczbę zawodników do danych konkurencji

Zawody sportowe zostaną zakończone wręczeniem medali i dyplomów zwycięzcom konkurencji indywidualnych oraz pucharów w konkurencjach zespołowych.

**5. Warunki uczestnictwa**

***W II Nidzickiej Senioriadzie Sportowo - Rekreacyjnej mogą wziąć udział mieszkańcy Powiatu Nidzickiego, którzy w 2019 roku ukończyły/lub ukończą 55 + lat.***

- Głównym założeniem II Nidzickiej Senioriady jest start reprezentacji czterech Gmin Powiatu Nidzickiego. Reprezentacje Gmin mogą zgłosić zawodników do każdej konkurencji (określić ilość zawodników).

Planowany jest start drużyn z Gminy Janowo, Gminy Kozłowo, Gminy Janowiec Kościelny, Gminy Nidzica, drużyny Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, drużyny Nidzickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

- Do uczestnictwa w zawodach uprawnione są osoby – seniorzy, członkowie UTW, reprezentanci sołectw, Klubów Seniora, Fundacji oraz Stowarzyszeń, mających w swojej misji działalność na rzecz środowiska senioralnego, a także Seniorzy indywidualni, niezrzeszeni, którzy skompletują drużynę lub przystąpią indywidualnie do zawodów.

- Zawody zostaną rozegrane w dniu … maja 2019 roku. Każde z zaproponowanych rozgrywek poprzedzone zostaną odprawą techniczną, jako pierwszym punktem danej dyscypliny w dniu i godzinie jej rozegrania.

- Zawody przeprowadzone będą w oparciu o obiekty sportowe Gminy Nidzica administrowane przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Nidzicy (Hala Widowiskowo-Sportowa, Stadion Miejski w Nidzicy)

- Każdy uczestnik musi wypełnić formularz zgłoszeniowy oraz oświadczenie o stanie zdrowia, które umożliwia mu udział w zawodach (dokumenty u organizatorów)

**KARTY ZGŁOSZENIOWE ZOSTANĄ PRZESŁANE, WRĘCZONE KIEROWNIKOM LUB KAPITANOM DRUŻYN**

kontakt w organizatorem dotyczący Senioriady / Zgłoszeń / Informacji

Paweł Kondeja – 694796694 pawelacm@interia.pl

lub

***Wszystkie potrzebne dokumenty: regulamin, formularz zgłoszeniowy, oświadczenie, listę z opisem konkurencji, terminarz dostępne są u organizatorów imprezy lub na stronie*** [***www.mosirnidzica.pl***](http://www.mosirnidzica.pl) ***a także w recepcji Hali Widowiskowo-Sportowej w Nidzicy przy ul. Polnej 8, Tel 5235800,*** ***mosir@nidzica.pl***

**ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW:**

- wypełniając formularz zgłoszeniowy (załącznik nr 2)

- drogą e-mail mosir@nidzica.pl

- telefonicznie 89 5235800

- osobiście w recepcji hali widowiskowo-sportowej w Nidzicy

- w dniu zawodów o ile formuła rozgrywek i liczba dotychczas zgłoszonych osób pozwoli na kolejne zgłoszenia. Zgłoszenia w biurze zawodów – recepcja w hali widowiskowo-sportowej.

***Zgłoszenie drużynowe musi zawierać nazwę drużyny, zbiorową listę zawodników, listę zawodników do danej konkurencji***

***Każdy uczestnik wypełni indywidualne oświadczenie - musi zawierać imię i nazwisko, wiek, nazwy konkurencji do których dana osoba się zgłasza, oświadczenie o stanie zdrowia.***

***Najlepszą formą zgłoszenia jest dostarczenie oryginalnej wersji formularza zgłoszeniowego.***

- zawody we wszystkich konkurencjach zostaną zorganizowane w taki sposób, by każda zgłoszona osoba mogła wziąć w nich udział na swoim poziomie możliwości fizycznych.

- W/w konkurencje rozgrywane będą wg przepisów danego sportu z odstępstwami związanymi ze specyfikacją zawodów (wiek uczestników, czas rozgrywek, liczba uczestników

- Odprawa techniczna zostanie przeprowadzona dla każdych zawodów osobno tuż przed ich rozpoczęciem w miejscu ich rozegrania

- zwycięzcy zawodów oraz w zależności od konkurencji osoby z miejsc 1-3 otrzymają pamiątkowe medale i dyplomy, pozostali uczestnicy pamiątkowe dyplomy z wydarzenia.

- Kwestie sporne rozstrzyga organizator w porozumieniu z komisją sędziowską

- wszyscy uczestnicy zawodów startują w duchu sportowej rywalizacji fair – play i na własną odpowiedzialność.

Ze sportowym pozdrowieniem

Organizatorzy