** **

**Regulamin IV Tomaszowskiej Spartakiady Seniorów 2019**

**pod Patronatem Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego**

**I. Cel:**

Popularyzacja, i upowszechnianie rekreacji ruchowej wśród seniorów oraz promocja aktywnego i zdrowego trybu życia.

**II. Organizator:**

Gmina Miasto Tomaszów Mazowiecki

Wydział Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia

**III. Termin i miejsce Spartakiady**

1. 06.12.2019r. godz. 10:00
2. Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 7, Szkoła Podstawowa nr 11   
   ul. Św. Antoniego 43/45, 97-200 Tomaszów Mazowiecki

**IV. Uczestnictwo:**

1. W Spartakiadzie mogą wziąć udział osoby zamieszkałe na terenie miasta Tomaszowa Mazowieckiego, które w 2019 roku **ukończyły 60 lat**.
2. Wiek uczestników będzie weryfikowany przed zawodami na podstawie zapisów w karcie zgłoszeniowej.
3. Każdy z uczestników musi złożyć podpis pod oświadczeniami i karcie zgłoszeniowej stanowiącymi Załącznik Nr 1 do niniejszego Regulaminu.
4. Udział w zawodach jest bezpłatny.
5. Do udziału w Spartakiadzie zapraszamy wszystkie organizacje, kluby zrzeszające seniorów oraz osoby indywidualne które ukończyły 60 rok życia.
6. Każda organizacja lub klub może wystawić po 5 osób do udziału w każdej konkurencji indywidualnej.
7. Każda organizacja lub klub może wystawić po jednej drużynie do udziału   
   w każdej konkurencji drużynowej.
8. Istnieje możliwość łączenia organizacji do udziału w konkurencjach drużynowych.

**V. Klasyfikacje**

Wszystkie konkurencje indywidualne odbywać się będą w jednej kategorii wiekowej.

**VI. Konkurencje:**

**INDYWIDUALNE:**

1. **Rzut do kosza** – Wygrywa największa ilość trafień. 10 rzutów do kosza.   
   W razie takiego samego wyniku kilku osób dogrywka po 1 dodatkowym rzucie, aż do momentu wyłonienia zwycięzcy. Konkurencja dla kobiet i mężczyzn.
2. **Tenis Stołowy** – singiel. Konkurencja dla kobiet i mężczyzn
3. **Strzały na bramkę z linii 7 metrów na celność** – bramka podzielona na 6 części szerokimi taśmami z punktacją. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie największą ilość punktów w 5 strzałach. Konkurencja wyłącznie dla mężczyzn.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 pkt | 3 pkt | 5 pkt |
| 2 pkt | 1 pkt | 2 pkt |

1. **Slalom z balkonikiem. System turniejowy** - 2 stanowiska, przechodzi   
   do kolejnego etapu ta osoba która wygra. Konkurencja dla kobiet i mężczyzn.
2. **Slalom na dystansie 20m w alkogoglach na czas** – konkurencja dla kobiet   
   i mężczyzn.
3. **Rzut beretem do celu** – Wygrywa największa ilość trafień. 10 rzutów do celu.   
   W razie takiego samego wyniku kilku osób dogrywka po 1 dodatkowym rzucie, aż do momentu wyłonienia zwycięzcy**.** Konkurencja wyłącznie dla kobiet.

**DRUŻYNOWE (konkurencje 1-3 rozgrywane systemem turniejowym** tzn. drużyny rozgrywają gry pomiędzy sobą, po których zwycięzca kwalifikuje się   
do dalszego etapu, a pokonany odpada z rywalizacji):

1. **Przeciąganie liny -** każda drużyna składa się z 6 osób – 3 kobiet i trzech mężczyzn.
2. **Wyścig zamiatania śmieci –** każda drużyna składa się z 5 osób,   
   w wyznaczonych miejscach osoba naprzemiennie wyrzuca śmieci i zmiata   
   do kosza.
3. **Wyścigi rzędów z podawaniem piłki** – w każdym rzędzie znajduje się 8 zawodników. Pierwsza osoba z rzędu podaje drugiej piłkę lekarską 3 kg górą, druga osoba podaje piłkę trzeciej dołem itd. Ostatnia osoba w rzędzie podaje piłkę pierwszej z szarfą, która kończy wyścig.
4. **Rzut piłeczką do spodni –** 5 zawodników oddaje po 3 rzuty do spodni,   
   w które ubrany jest przedstawiciel organizacji. Wygrywa drużyna z największą ilością celnych rzutów.

**VII. Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia przyjmowane są do 22 listopada 2019 roku na podstawie wypełnionych formularzy zgłoszeniowych.
2. Formularze zgłoszeniowe dostępne są:

- w siedzibie Urzędu Miasta - ul. P.O.W. 10/16 97-200 Tomaszów Mazowiecki budynek C, parter, pok. nr 2

- na stronie internetowej seniortm.pl.

1. Zgłoszenia można dokonać:

- mailowo na adres:

[wsp@tomaszow-maz.pl](mailto:wsp@tomaszow-maz.pl) – należy przesłać skan zgłoszenia wraz z podpisem, bądź uzupełnić podpis przed zawodami.

- w siedzibie organizatora - ul. P.O.W. 10/16 97-200 Tomaszów Mazowiecki, budynek C, parter, pok. nr 2

**VIII. Nagrody**

Miejsca I-III w każdej konkurencji otrzymują pamiątkowe medale oraz upominki.

Medale i upominki rozdane zostaną podczas uroczystego zamknięcia Spartakiady.

**Nagrodzone zostanie także stowarzyszenie za najlepszy i najgłośniejszy doping. Najstarsza zawodniczka i najstarszy zawodnik otrzymają puchar.**

**IX. Ubiór i sprzęt sportowy**

1. Uczestnicy Spartakiady mogą brać udział w rozgrywkach jedynie w stroju adekwatnym do konkurencji w jakiej startują oraz miejsca w jakim odbywa się Spartakiada: na hali sportowej w Szkole Podstawowej nr 11 obowiązuje obuwie sportowe.
2. Uczestnicy mogą używać własnych rakietek do tenisa stołowego.

**X. Postanowienia końcowe**

1. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.
2. Organizator zapewnia wodę dla uczestników Spartakiady.
3. Zabrania się wnoszenia i spożywania wszelkich artykułów spożywczych na halę sportową (za wyjątkiem wody).
4. Zabrania się spożywania alkoholu w trakcie zawodów.

5) Uczestnicy zobowiązani są przybyć na miejsce rozgrywek Spartakiady   
z 15-minutowym wyprzedzeniem.

6) Wyniki IV Tomaszowskiej Spartakiady Seniorów 2019 dostępne będą   
na stronie: <http://www.tomaszow-maz.pl/> po zakończeniu zawodów.

7) Interpretacja regulaminu należy do organizatora Zawodów.

8) Załącznik Nr 1 – oświadczenia i formularz zgłoszeniowy stanowi integralną część Regulaminu.