

REGULAMIN II Poniatowskiej Spartakiady Seniorów

pn.: „**Seniorzy na sportowo, radośnie i profilaktycznie**” organizowanej przez Towarzystwo Przyjaciół Poniatowej w ramach działalności Poniatowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Miasto i Gminę Poniatowa, zgodnie z Projektem Finansowanym z Konkursu Gminy Poniatowa na realizację zadań z pożytku publicznego w roku 2025 na rzecz osób w wieku emerytalnym. Regulamin uczestnictwa w II Poniatowskiej Spartakiadzie Senioralnej zwanej dalej „Imprezą” i zwany dalej „Regulaminem”, obowiązuje wszystkie osoby, zwane dalej „Uczestnikami”.

Rozdział I Postanowienia ogólne

1. Celem zawodów jest aktywizacja osób 60+ oraz wyrobienie nawyku dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia potrzeby ruchu oraz promowania aktywnego stylu życia.
2. Udział w zawodach jest bezpłatny.
3. Prawo Startu w Spartakiadzie Senioralnej mają wszyscy Seniorzy Miasta i Gminy Poniatowa po utworzeniu swojej Drużyny. Drużyny mogą mieć składy mieszane.
4. Drużyna składa się max z 20 uczestników
5. Spośród Uczestników drużyna wyznacza kapitana.
6. Kapitan decyduje o ewentualnej zmianie zawodników w poszczególnych konkurencjach.
7. Punktacja jest obliczana i ogłaszana przez Sędziego Głównego po zakończeniu każdej konkurencji.
8. Przydziału punktów dokonuje się biorąc pod uwagę ilość startujących drużyn max ilość punktów oraz kolejno malejąco.
9. Drużyny startują we wszystkich konkurencjach.

Rozdział II Organizacja zajęć sportowo – integracyjnych

1. Miejsce organizacji Spartakiady: Strzelnica Szkoły Podstawowej oraz Boisko Orlik przy ul. Szkolnej w Poniatowej.
2. Termin Spartakiady: **06.06.2025 r. (piątek), o godzinie 15:00**
3. Wymagany strój sportowy – dres, spodnie długie lub krótkie, koszulka w jednolitym kolorze dla Drużyny (po uzgodnieniu koloru przy zgłoszeniu Drużyny) i sportowe obuwie zmienne. Organizator nie zapewnia stroju sportowego.
4. W trakcie zajęć w obiekcie sportowym uczestnicy muszą stosować się do obowiązującego regulaminu obiektu, przepisów bhp, instrukcji oraz poleceń wydawanych przez Organizatorów. Istnieje możliwość skorzystania z szatni i prysznica. Organizator nie odpowiada w tym przypadku za rzeczy skradzione lub zagubione.
5. W przypadku wystąpienia symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemu, obowiązkiem zawodników jest natychmiastowe powiadomienie Organizatora.
6. Uczestnik podczas rejestracji zobowiązany jest podpisać oświadczenie o:
 - a) braku przeciwwskazań zdrowotnych co do uczestnictwa w zawodach,
 - b) udziale w Spartakiadzie na własną odpowiedzialność,
 - c) zapoznaniu się z treścią niniejszego Regulaminu,

d) wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych Organizatora oraz na wykorzystanie jego wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych.

Rozdział III

Program Imprezy

06.06.2025r (piątek) o godzinie 14:30 – Odprawa kapitanów drużyn w Biurze Organizacyjnym Spartakiady.

- Przywitanie, informacje organizacyjne.
- Godzina 15.00 – Ceremonia Rozpoczęcia Spartakiady, przywitanie uczestników Spartakiady przez Prezesa Towarzystwa Przyjaciół Poniatowej i zaproszonych gości.
- Prezentacja Drużyn przez ich kapitanów.
- Rozgrzewka.
- Rozpoczęcie konkurencji sportowych.
- Podsumowanie wyników Spartakiady – Uroczyste przedstawienie zwycięzców Spartakiady oraz punktacji poszczególnych Drużyn.
- Wręczenie Przechodniego Pucharu Prezesa TPP i pamiątkowych medali uczestnikom Spartakiady.

Rozdział IV

Klasyfikacje

1. Wszystkie konkurencje odbywać się będą w kategorii wiekowej Zawodnik 60+.
2. Punktacja po każdej konkurencji będzie przydzielana drużynom zgodnie z uzyskanym miejscem w rywalizacji. Miejsce 1 uzyskuje największą ilość punktów (tyle ile startuje drużyn w Spartakiadzie), zaś kolejne drużyny uzyskują punkty malejąco.
3. W sytuacjach spornych i kontrowersyjnych ostateczna decyzja należy do Sędziego Głównego.

Rozdział V

Konkurencje

1. Rzuty woreczkami gimnastycznymi do celu

- Kolejność startu zawodników wyznaczą drużyny według własnych ustaleń.
- Każdy z zawodników dowolną techniką odda 3 rzuty

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników (minimum 3 kobiety) z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa.
- W tej konkurencji, każdy z zawodników będzie miał indywidualną możliwość zdobycia punktu dla drużyny. Każdy rzut trafiony do celu, to jeden punkt dla drużyny.
- Jeśli zawodnik, rzucając do celu, przekroczy linię startu nie otrzymuje punktu.
- Zawodnicy rzucać będą z odległości ok. 4 metrów.
- Rzut wykonuje się z pozycji stojącej.
- Wygrywa drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów, czyli wrzuci najwięcej woreczków do pojemnika. W przypadku remisu pomiędzy drużynami, których wynik dotyczy rozgrywana jest dogrywka na tych samych zasadach.

2. Strzał do bramki

Uczestnicy: W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Konkurencja polega na oddaniu przez każdego uczestnika 3 strzałów z odległości ok. 5 metrów piłką na małą bramkę bez bramkarza.
- W tej konkurencji, każdy z uczestników będzie miał indywidualną możliwość zdobycia punktu dla swojej drużyny. Trafny strzał do bramki, to jeden punkt.
- Wygrywa drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów, czyli najwięcej razy trafi do bramki. W przypadku remisu pomiędzy drużynami, których wynik dotyczy rozgrywana jest dogrywka na tych samych zasadach.

3. Przenoszenie piłeczki na łyżce (tzw. „KELNER”)

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa i na czas.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Konkurencja polega na położeniu piłeczki na łyżce i przeniesieniu jej na długości łącznej ok. 40 metrów (20 metrów w jedną stronę na jedną osobę).
- Po pokonaniu toru Uczestnik przekazuje piłeczkę i łyżkę następnej osobie, która również wykonuje to samo zadanie.
- Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy przenoszenie piłeczki.

4. Rzuty do Tarczy Dart

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny minimum 3 kobiety.

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Każdy z zawodników dowolną techniką odda 3 rzuty do tarczy, suma punktów zdobytych przez poszczególnych zawodników daje wynik Drużyny.
- Jeśli zawodnik, rzucając do celu, przekroczy linię startu nie otrzymuje punktu.
- Zawodnicy rzucać będą z odległości 2,43 metra.
- Rzut wykonuje się z pozycji stojącej.
- Wygrywa drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów. W przypadku remisu pomiędzy drużynami, których wynik dotyczy rozgrywana jest dogrywka na tych samych zasadach.

5. Wiązanie krawata na czas

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa.

W konkurencji biorą udział 2 osoby w tym 1 kobieta. Warunkiem uzyskania punktu jest poprawne zawiązanie krawata, o czym świadczy możliwość rozwiązania na koniec konkurencji.

Wygrywa drużyna która wykona wiązanie krawata szybciej.

Po zakończeniu konkurencji przyznawane są punkty zgodnie z zajęтым miejscem.

6. Toczenie dwóch dużych piłek - sztafeta 6x20m

Konkurencja sprawnościowa

W konkurencji bierze udział 6 osób minimum 3 kobiety.

Zadanie polega na jak najszybszym pokonaniu dystansu 20m i przekazaniu piłek kolejnej osobie z drużyny. Wygrywa drużyna która wykona zadanie w krótszym czasie.

7. Ringo.

W konkurencji bierze udział 4 osoby minimum 2 kobiety.

Celem gry jest zdobycie 15 punktów w wyniku obrony własnego terenu i takich rzutów kółkiem ringo z własnego pola, bądź spoza tego pola w granicach linii środkowej ponad linką ringo - by kółko upadło na boisko przeciwnika. Jeśli przeciwnik wyrównał wynik do stanu 14:14 – celem jest zdobycie dwóch punktów przewagi. Przy stanie 16:16 zwycięża zawodnik zdobywający 17 punkt.

Boisko do ringo ma wymiary boiska do siatkówki 9m x 18m taśma ma wysokość 2,43m

8. Rzuty do kosza

W konkurencji bierze udział 6 osób minimum 3 kobiety. Uczestnicy wykonują po 5 rzutów dowolnym sposobem, piłką do kosza z za linii wyznaczonej przez organizatora zawodów. Rzut jest zaliczony gdy zawodnik nie przekroczy linii rzutów, kiedy ja przekroczy próba jest nie ważna.

Punktacja: każdy celny rzut to 1 punkt, wynik to suma uzyskanych punktów. Konkurencję wygrywa ten kto uzyska największą ilość punktów. Wygrywa drużyna której suma wyników poszczególnych zawodników będzie największa.

9. Marsz na czas z kijkami

W konkurencji startuje drużyna 6 osobowa minimum 3 kobiety.

Uczestnicy startują indywidualnie w bezpiecznych odstępach czasu. Pokonują trasę wyznaczoną przez organizatora od startu do mety w czasie mierzonym przez sędziego zawodów. Zawodnik podbiegający jest zdyskwalifikowany.

Punktacja: wygrywa ten kto uzyska najmniejszy czas osiągnięty przez zawodnika. Drużynowo wygrywa ta której suma czasów poszczególnych zawodników będzie najmniejszy.

10. Zawody Bulle - drużyna składa się z 3 osób minimum 2 kobiety (7 partii)

Zasady gry w bule

Rozgrywki odbywają się na pozbawionym trawy placu np. na utwardzonym żwirze. Wymiary boiska dla gry turniejowej to min. 15m x 4 m, ale przy grze rekreacyjnej wymiary te mogą być zbliżone. Gra polega na rzucaniu z wytyczonego okręgu metalowymi kulami (bulami) o średnicy od 70,5-80 mm (ciężar od 650 do 800 g) w kierunku małej drewnianej lub plastikowej kulki o średnicy 30 mm nazywanej po francusku cochonnet, co znaczy prosiaczek (w Polsce częściej używa się nazwy świnka). Partię rozgrywa się w dwóch zespołach trzyosobowych, każdy gracz ma 2 bule.

Każda partia składa się z kilku rozgrywek. Rozgrzywka trwa od wyrzucenia świnki do wyrzucenia przez graczy ostatniej kuli. W danej rozgrywce każdy gracz stara się umieścić swoją bulę bliżej świnki lub wybić punktujące (stojące najbliżej świnki) bule przeciwnika. Rzuca zawsze zawodnik drużyny, której kula aktualnie nie punktuje, czyli nie znajduje się najbliżej świnki. Po wyrzuceniu wszystkich kul gracze podliczają punkty. Zdobywa je tylko zwycięzca rozgrywki, którego kula stoi najbliżej świnki. Otrzymuje on punkt za każdą bulę umieszczoną bliżej świnki niż najbliższa śwince buła przeciwnika. Najniższy możliwy wynik rozgrywki to 1 punkt (bądź 0 w przypadku remisu), najwyższy w przypadku gry drużynowej - 6 punktów, przy singlach - 3 punkty. Zwycięzca rysuje nowe kółko w miejscu, gdzie była świnka, po czym rozpoczyna następną rozgrywkę. Partię wygrywa osoba bądź zespół, który osiągnął jako pierwszy 10 punktów.

Zasady gry

Przed rozpoczęciem gry losujemy rzutem monetą, która drużyna ma prawo wyznaczyć cel, czyli wyrzucić małą kulkę-świnkę na odległość od 6 do 10 metrów. Świnka nie może upaść w odległości mniejszej niż 1m od najbliższej przeszkody fizycznej (np. ławka, krzak, murek). Gracz rzucający świnką ma prawo do trzech prób, jeśli nie uda mu się umieścić świnki zgodnie z przepisami rzut świnką przechodzi na przeciwników, co nie pozbawia jednak pierwszeństwa rzutów we właściwej grze. Gdy świnka znajdzie się już na właściwym miejscu, nie wolno poprawiać ani zmieniać terenu boiska. Wolno jedynie wyrównywać zagłębienia powstałe w wyniku rzucania kulami. Zwycięzca losowania wybiera też miejsce wykonywania rzutów, rysując koło o średnicy 35-50 cm. Koło musi znajdować się co najmniej 1 m od najbliższej przeszkody fizycznej. Z narysowanego koła zawodnicy rzucają kule, a w czasie rzutu obie stopy rzucającego muszą pozostawać w kręgu (nie wolno nadeptywać na linie) i dotykać ziemi tak długo, aż rzucona kula spadnie na ziemię. Grę rozpoczyna zawodnik drużyny, która rzuciła świnkę, próbując umieścić swoją kulę jak najbliżej niej. Następnie rzuca zawodnik drużyny przeciwnej, wyrzucając swoją pierwszą kulę. Decydujące znaczenie ma to, czyja kula znajduje się bliżej świnki. Każdy następny rzut wykonywany jest przez zawodnika lub drużynę, której kula znajduje się dalej od świnki niż kula przeciwnika. Rzuty wykonuje się do skutku, to znaczy do postawienia kuli bliżej świnki bądź do wyczerpania się wszystkich kul. Jeżeli jedna drużyna nie ma już kul, druga drużyna rozgrywa wszystkie kule, które jej pozostały.

Rzucający kulą ma do wyboru trzy możliwości:

- albo celuje jak najbliżej świnki
- albo w kulę przeciwnika, próbując ją od świnki odsunąć
- albo stara się przesunąć samą świnkę tak, by oddalić ją od kuli przeciwnika.

Jeżeli podczas gry świnka zostanie wybita poza wyznaczone boisko, należy rozpocząć grę od nowa pozostawiając aktualną punktację. Jeżeli natomiast świnka zostanie przesunięta, ale pozostaje nadal na wyznaczonym boisku, należy grać dalej na tych samych zasadach (rzuca drużyna, której kula jest dalej od świnki). Po wyrzuceniu wszystkich kul obu drużyn następuje koniec pierwszej rozgrywki. Punkty zdobywa tylko ta drużyna, która ma więcej kul bliżej świnki. Punkty przyznawane są za każdą kulę umieszczoną bliżej świnki, niż najbliższa świnki kula przeciwnika. Jedna kula to jeden punkt. Gra się sześcioma kulami, więc w każdej rozgrywce można zdobyć sześć punktów (pod warunkiem, że nasze sześć kul jest najbliżej świnki). Punkty są sumowane z kolejno rozgrywanych rund. Czasami w celu rozstrzygnięcia niepewności i sporów potrzebna jest miarka do zmierzenia odległości. W kolejnych rundach rzut świnką przysługuje drużynie, która zdobyła punkty poprzednio. Partie wygrywa osoba bądź zespół, który osiągnął jako pierwszy 13, a rzadziej 15 punktów. Przy grze rodzinnej, towarzyskiej, treningowej nie ma żadnych limitów czasowych. Przy grach turniejowych, zawsze jest ograniczenie czasowe na jeden mecz, a ustala to zwykle organizator zawodów, bądź regulamin poszczególnych specjalnych rozgrywek typu CentopeCup. Na rundę przypada wtedy od 40 do 60 minut plus jeden wyrzut świnką po skończonym czasie w przypadku nie rozstrzygnięcia spotkania.

11. Zawody strzeleckie organizowane w dniu 28.05.2025 (środa) o godzinie 12:00

Uwaga: zawody odbędą się na Strzelnicy Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Poniatowej, ul. Szkolna 8

Uczestnicy:

W konkurencji startuje drużyna składająca się z 6 uczestników.

Zasady:

- Zawodnicy strzelają w pozycji siedzącej z podpórką karabinem pneumatycznym,
- Zawodnicy strzelają do tarcz karabinowych pneumatycznych,

- Zawodnicy strzelają do 5 tarcz, 5 oceniane (po 1 strzale),
- Zawodnicy strzelają do 5 tarcz po jednym strzale do każdej tarczy,
- Wszystkie strzały będą oceniane całkowicie (bez dziesiętnych). Za najwyższy wynik uznaje się 50 pkt.
- W przypadku osiągnięcia jednakowych wyników, w pierwszej kolejności sprawdzamy ilość dziesiątek wewnętrznych, dziesiątek, dziewiątek, ósemek, siódemek itd.

Rozdział VI

Zgłoszenia

1. Zgłoszenia Drużyn do Spartakiady należy dokonać elektronicznie na adres: putw.poniatowa@onet.pl lub bezpośrednio do organizatora – sala nr 11 w SP Poniatowa.
2. Listy Startowe oraz Oświadczenia uczestników wymienione w pkt. 7 Rozdz. II Kapitanowie drużyn przekażą Organizatorowi w ciągu 3 dni od zgłoszenia Drużyny.
3. Termin zgłoszeń upływa z dniem 27.05.2025 r. (wtorek).
4. Szczegółowe informacje dostępne pod numerem telefonu: 608 458 855 lub 502 176 588

Rozdział VII

Nagrody

Drużyna, która uzyska I miejsce w ogólnej klasyfikacji otrzyma puchar przechodni Prezesa TPP i pamiątkowy dyplom, pozostałe drużyny otrzymają pamiątkowe dyplomy a uczestnicy Spartakiady otrzymają okolicznościowe medale.

Rozdział VIII

Postanowienia końcowe

1. Wszystkie kwestie sporne nieujęte w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Sędzia Główny Spartakiady.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany zapisów niniejszego Regulaminu.
3. Organizator każdorazowo poinformuje uczestników o zmianie Regulaminu przez zamieszczenie jego nowej wersji na oficjalnej stronie internetowej Towarzystwa Przyjaciół Poniatowej (tpp.poniatowa.pl).

OŚWIADCZENIE Uczestnika II Poniatońskiej Spartakiady Seniorów

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Miejsce zamieszkania

Adres e-mail/tel.

Oświadczam, że mój obecny stan zdrowia pozwala mi na wzięcie udziału w Spartakiadzie sportowej organizowanej przez Towarzystwo Przyjaciół Poniatowej, Miasto i Gminę Poniatowa, która odbędzie się w dniach 28 maja 2025 roku i 6 czerwca 2025 roku pod nazwą: II PONIATOWSKA SPARTAKIADA SENIORÓW pn.: „**Seniorzy na sportowo, radośnie i profilaktycznie**” oraz, że startuję w niej dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.

Jednocześnie oświadczam, że zapoznałam/zapoznałem się z treścią Regulaminu Spartakiady i w pełni akceptuję zapisy w nim zawarte

.....
(data i czytelny podpis)

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r.(Dz.U.2002.101.926) zawartych w powyższym oświadczeniu oraz wykorzystania wizerunku przez Miasto Poniatowa i Uniwersytet III Wieku w Poniatowej w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach

.....
(data i czytelny podpis)

Organizatorzy informują, że Administratorem Państwa danych osobowych będzie Urząd Miejski w Poniatowej. Dane osobowe będą przetwarzane w celu przeprowadzenia Olimpiady. Posiadają Państwo prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podstawa prawna zbierania oświadczeń o zdolności do udziału w olimpiadzie: rozporządzenie MEN z dnia 12.09.2001 w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej (Dz. U. Nr 101, poz. 1095).

Miejscowość, data

ZGŁOSZENIE
II PONIATOWSKA SPARTAKIADA SENIORALNA
pn. „Seniorzy na sportowo, radośnie i profilaktycznie”

.....
Nazwa drużyny, miejscowość

LISTA UCZESTNIKÓW SPARTAKIADY

Lp.	Imię i Nazwisko	Rocznik	Podpis
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

Członkowie Drużyny podpisem składanym na karcie zgłoszeniowej potwierdzają:

- 1) Brak przeciwwskazań zdrowotnych co do uczestnictwa w Spartakiadzie,
- 2) Udział w Spartakiadzie na własną odpowiedzialność,
- 3) Zapoznanie się oraz akceptacja treści Regulaminu Spartakiady,
- 4) Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych Organizatora oraz na wykorzystanie swojego wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych.

.....
Imię i nazwisko Kapitana drużyny - czytelny podpis