

**R E G U L A M I N**  
**XI. SPARTAKIADY SENIORÓW RUTW**  
**- RAWICZ 27 maj 2023 ROK**

**I CEL ZAWODÓW.**

Celem głównym spartakiady jest propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności seniorów, studentów RUTW, mieszkańców Rawicza i okolic, propagowanie pracy w wolontariacie oraz integracja z młodym pokoleniem.

**II TERMIN I MIEJSCE:**

termin – **27 maj 2023 rok**

godz. **10.00** otwarcie

godz. **9.30 – 10.30** zapisy

miejsce – teren „Zielonego Fortu”.

**III ORGANIZATOR ZAWODÓW.**

Organizatorem spotkania jest Rawicki Uniwersytet Trzeciego Wieku, przy wsparciu finansowym Starostwa Powiatowego.

Patronat medialny pełni "Życie Rawicza".

**IV ZASADY UCZESTNICTWA.**

Prawo uczestnictwa mają osoby zapisane na liście zawodów:

mieszkańcy Rawicza i okolic, zaproszeni goście którzy ukończyli 55 rok życia.

Każdy uczestnik- senior ma prawo startu w 10-ciu konkurencjach.

Dopuszcza się udział Seniora z wnuczką/iem do lat 10. W czasie spartakiady opiekę nad wnuczkiem sprawuje SENIOR. Udział dziecka bez opieki jest niemożliwy.

Zapisy uczestników przyjmowane będą od godziny 9<sup>30</sup> do 10<sup>30</sup> w biurze zawodów na terenie „Zielonego Fortu”.

**V KONKURENCJE ZAWODÓW**

Zawody przeprowadzone i punktowane będą zgodnie z regulaminami poszczególnych konkurencji.

Konkurencje zawodów: 1. „tańczące hula-hop” 2. „pokrywka” 3. „ringo” 4. rzut piłką do kosza 5. krokiet 6. marsz z kijkami 7. przyciąganie liny z ciężarem 8. wędkowanie 9 rzuty woreczkami 10. rzut piłką lekarską

**VI SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW**

\* startujący senior 55+, wpisany na listę startową może wziąć udział w dowolnej ilości konkurencji (max 10), otrzymuje KARTĘ STARTOWĄ, którą oddaje po zakończeniu wybranych konkurencji komisji sędziowskiej w biurze zawodów

\* wnuk/wnuczka do 10 r. ż., pod opieką seniora może wziąć udział w 10-ciu konkurencjach, otrzymuje KARTĘ STARTOWĄ, którą oddaje po zakończeniu konkurencji komisji sędziowskiej w biurze zawodów

\* osiągnięte wyniki wpisywane będą na kartę startową i protokół konkurencji,

\* wyniki zawodów ogłoszone będą po zakończeniu wszystkich konkurencji.

**VII NAGRODY**

Podczas tej spartakiady wyłonimy I, II, III miejsce wśród najsprawniejszych seniorów kobiet i mężczyzn oraz I,II,III miejsce dla juniorów (wnuki/wnuka), którzy wyróżnieni zostaną dyplomami i upominkami.

## **VIII ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW**

Zgłoszenia do zawodów (panie i panowie 55+, wnukowie-juniorzy do 10 r.ż.) przyjmowane będą w biurze zawodów na terenie „Zielonego Fortu” od godziny 9.30 do czasu zamknięcia listy (nie później niż do 10.30).

Uczestnik nie ma obowiązku posiadania specjalnego stroju sportowego.

**Oczekujemy, że startujący będą ubrani w odzież nie krępującą ruchów oraz wygodne obuwie pozwalające na bezpieczne poruszanie się po terenie.**

## **IX KOMISJA SĘDZIOWSKA**

Komisje sędziowskie zabezpiecza organizator.

Sprawy sporne rozstrzyga komisja wyłoniona z przewodniczących zespołów sędziowskich i organizatora, w składzie minimum 5 osób.

## **X ZASADY FINANSOWANIA**

Spartakiada jest finansowana ze środków własnych Uniwersytetu, przy wsparciu finansowym Starostwa Powiatowego. Zapewniamy: organizację konkurencji rekreacyjno-sportowych, opiekę medyczną, możliwość pomiaru podstawowych czynności życiowych, masaż relaksacyjny, dyplomy i upominki dla trzech pierwszych najsprawniejszych seniorów kobiet i mężczyzn oraz juniora, skromny poczęstunek dla uczestników, wspólną zabawę (śpiew, pokazy, wspólne pływanie).

## **XI POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

**Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność. Zakłada się w związku z tym, iż jego stan zdrowia zezwala na uczestnictwo we współzawodnictwie sportowo-rekreacyjnym. Udział dziecka do 10 roku życia jest możliwy jedynie pod opieką babci/dziadka. Seniorzy odpowiadają za bezpieczeństwo wnuków.**

Ewentualne nieprzewidziane sytuacje powstałe w czasie Spartakiady organizator rozwiąże na bieżąco.

ORGANIZATOR RUTW

**PROGRAM**  
**XI SPARTAKIADY SENIORÓW RUTW**  
**RAWICZ 27 MAJ 2023 R.**

- 8,30**            zbiórka organizatorów
- 9.30 – 10.30**    zapisy uczestników
- 10.00**            **OTWARCIE SPARTAKIADY**
- 10.00 – 12.00**    **współzawodnictwo w 10-ciu konkurencjach** 1.” hula-hop” 2. „pokrywka” 3. „ringo” 4. rzut piłką do kosza 5. krokiet 6. marsz z kijkami 7.przyciąganie liny 8.wędkowanie 9 rzuty woreczkami 10. rzut piłką lekarską
- bar kawowy,**
- 10.00 - 13.00**    **opieka medyczna**  
stoisko słuchaczy Wielkopolskiego Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Rawiczu  
/pomiar ciśnienia, poziomu cukru, masaż, i inne./
- 11.00 – 14.00**    **zabawa przy muzyce, aerobik, wspólne śpiewanie**  
taniec w kręgu
- 12.00**            **prezentacja - występ**
- 13.00**            **poczęstunek**
- 14.00**            ogłoszenie wyników, wyróżnienie **NAJAKTYWNIJSZYCH**
- Zakończenie.**