

REGULAMIN

IV MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 60+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA

I. Cel:

- propagowanie zdrowego wypoczynku poprzez aktywność ruchową Seniorów
- popularyzacja różnych dyscyplin sportowych wśród Seniorów 60+
- wyłonienie Mistrzów wśród seniorów – kobiet i mężczyzn 60+ , 70+, 80+ w dyscyplinach rozgrywanych w ramach Mistrzostw
- nawiązanie kontaktów towarzyskich między uczestnikami
- stworzenie możliwości aktywnego uczestnictwa i kibicowania podczas IV Mistrzostw Krakowa Seniorów

II. Organizatorzy:

- Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
Zarząd Wojewódzki
- Gmina Miejska Kraków
- Tauron Arena Kraków
- Klub Sportowy „ Bronowianka „

III. Partnerzy:

- Rada Krakowskich Seniorów
- Krakowskie Centrum Seniora
- Centra Aktywności Seniora

IV. Partnerzy medialni:

- Magiczny Kraków
- Głos Tygodnik Nowohucki
- KRAKÓW.PL
- TELEWIZJA KRAKÓW.PL
- Gazeta Senior.pl
- TVP3 Kraków
- Głos Seniora
- Kurier Małopolskiego TKKF

V. Termin i miejsce :

IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ , 70+ , 80+ zostaną rozegrane w dniach :

24 września 2018 r. w Tauron Arenie - Kraków , ul. Lema 7

25 września 2018r. na obiektach KS „Bronowianka” w Krakowie, ul. Zarzecze 124A

VI. Program :

24 września 2018 r./ poniedziałek / - TAURON ARENA ul. Lema 7

- godz. 9:30 – 11:00 Weryfikacja zawodników
godz. 11:00 Otwarcie IV Mistrzostw
godz. 11:30 Rozpoczęcie gier :
- badminton
- bule
- cyklotrial rowerowy
- nordic walking : pokaz, instruktaż z rozgrzewką, wycieczka na trasę, po powrocie start w konkurencji na czas
- tenis stołowy
- wielobój sprawnościowy
godz.15:30-16:30 Weryfikacja zawodników brydża i szachów
godz.16:30 Rozpoczęcie gier :
- brydż
- szachy

25 września 2018 r. / wtorek / - K.S. Bronowianka ul. Zarzecze 124A

- godz. 8:30 – 9:30 Weryfikacja uczestników
godz. 9:00 – 10:00 Aqua aerobic – pokaz i uczestnictwo w treningu
godz. 10:00 Rozpoczęcie konkurencji :
- pływanie 50 m styl dowolny
- ringo
- tenis
- wielobój sprawnościowy
godz. 12:00 Slow jogging
godz. 12:30 Biegi : 300m, 600 m, 900 m,
godz. 14:00 Dekoracja najlepszych zawodniczek

godz. 15:30 i zawodników 60+ , 70+ , 80+
Zamknięcie IV Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+

VII. Zasady uczestnictwa i zgłoszenia :

1. Prawo udziału w Mistrzostwach mają seniorzy mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków – kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 60 lat do dnia 24.09.2018.
2. Każdy senior ma prawo startu w dowolnej wybranej dyscyplinie Mistrzostw pod warunkiem, że nie będzie kolizji czasowej.
3. W przypadku zgłoszeń pojedynczych w danej kategorii wiekowej nie jest możliwe rozgrywanie spotkań pomiędzy kobietą i mężczyzną.
Dotyczy to następujących konkurencji :
 - badminton
 - bule
 - ringo
 - tenis stołowy
 - tenis
4. Zgłoszenia do brydża :
 - należy zgłaszać do gry pary
 - przy zgłoszeniach indywidualnych , organizator nie zapewnia partnera do gry
5. Uczestnictwo w Mistrzostwach jest bezpłatne.
6. Zgłoszenia pisemnie i telefonicznie należy kierować do dnia

21 września 2018 (piątek) pod adresem :

Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia
Kultury Fizycznej, 32-138 Kraków, ul. Lenartowicza 14

E- mail : tkkf@tkkf.com

Tel./fax 12 / 633-26-62 godz. 9:00 do 16

5/ Karta zgłoszenia uczestnika jest załącznikiem do niniejszego regulaminu.
Do pobrania : www.facebook.com/MTKKE

VIII. Sposób przeprowadzenia Mistrzostw :

1. Agua aerobik

Konkurencja pokazowa i treningowa na basenie K.S. „Bronowianka”
Konkurencje przeprowadzi Instruktor.

Wszyscy chętni seniorzy 60+ do wzięcia udziału w zajęciach w wodzie mogą zgłosić swój udział do 21 .09.2018 zgodnie z rozdz. VII pkt. 4.

Obowiązuje strój kąpielowy , czepek i klapki na nogi.

2. Badminton

- 1/ Turniej rozgrywany będzie w małej hali TAURON ARENY indywidualnie w kategoriach wiekowych: 60+, 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni .
- 2/ Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Badmintona.
- 3/ System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu listy zgłoszeń.
- 4/ Organizator zapewnia polskie lotki i rakiety zgodnie z przepisami PZ Bad.
Dozwolona jest gra własnymi raketkami.
- 5/ Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
- 6/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 7/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.
- 8/ Sędzią głównym turnieju jest sędzia TKKF .
Poszczególne mecze sędziują zawodnicy, którzy nie biorą udziału w danym momencie w grze.
Zawodnik wygrywający swoje spotkanie przekazuje lotkę i wynik głównemu sędziemu.
- 9/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

3. Biegi

- 1/ Biegi odbędą się na stadionie KS Bronowianka na podłożu trawiastym.
- 2/ Biegi odbędą się w 3 kategoriach wiekowych 60+, 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.
Kat. 60+ kobiety - dystans: 600m
Kat. 60+ mężczyźni - dystans: 900m

- Kat. 70+ kobiety - dystans: 300m
 - Kat. 70+ mężczyźni - dystans: 600m
 - Kat. 80+ kobiety - dystans : 300m
 - Kat. 80+ mężczyźni - dystans : 300m
- 3/ O kolejności miejsc w poszczególnych kategoriach decyduje czas uzyskany na mecie.
 - 4/ Wszystkich zawodników obowiązuje ubiór sportowy, obowiązkowo adidasy (trampki, tenisówki).
 - 5/ Przed każdym startem sędzia główny poinformuje zawodników o zasadach każdej konkurencji biegowej.
 - 6/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
 - 7/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.
 - 8/ Sędzią głównym biegów jest sędzia TKKF .
 - 9/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas zawodów biegowych rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

4. Brydż

- 1/ Turniej rozgrywany będzie TAURON ARENIE w 3 kategoriach wiekowych : 60+, 70+, 80+. (o przynależności do kategorii wiekowej decyduje średnia wiekowa pary)
- 2/ System rozgrywania : brydżowy turniej par na zapis maksymalny /MP/, 8 rund po 3 rozdania, rozgrywany systemem „barometr” / w kolejnych rozgrywanych rundach pary rozstawiane są według aktualnego wyniku 1-2, 3-4, 5-6 itd./ tak do końca, bez powtórzeń.
- 3/ Wyniki : po zakończeniu zawodów, następuje wyłonienie zwycięzców w poszczególnych kategoriach wiekowych, zgodnie z miejscem zajęтым w „ całości „ zawodów.
- 4/ Dodatkowa klasyfikacja : pary zarejestrowane w Polskim Związku Brydża Sportowego /profesjonalne/, oraz pary „ amatorskie „ – pozostałe.
- 5/ Po zakończenia zawodów , każdy z uczestników otrzymuje wydruk swoich dokonań, /wyniki uzyskane w poszczególnych rozdaniach wraz z wydrukiem rozkładów kart/
- 6/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają

zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch par w poszczególnych kategoriach wiekowych.

7/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.

8/ Sędzią głównym turnieju jest Sędzia Międzynarodowy Polskiego Brydża Sportowego.

9/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

5. Bule

1/ Turniej rozgrywany będzie na podłożu trawiastym obok TAURON ARENY w 3 kategoriach wiekowych : 60+ , 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.

2/ Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiej Federacji Petanque

3/ System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.

4/ Każde spotkanie składa się z kilku rozgrywek i rozgrywane jest do momentu aż jeden z zawodników pierwszy uzyska 13 punktów. W jednej rozgrywce maksymalną ilość punktów jaką może uzyskać zawodnik to 3 punkty.

5/ Organizator zapewnia komplety kul metalowych(po 3 kule dla 1 zawodnika) oraz świnkę małą kulkę, o średnicy od 25 mm do 35 mm, wykonana z drewna lub tworzywa sztucznego w jaskrawym widocznym kolorze ułatwiającym jej lokalizację.

6/ Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.

7/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

8/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.

9/ Sędzią głównym turnieju jest sędzia w petanque .

10/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

6. Cyklotrial rowerowy :

- 1/ Cyklotrial rowerowy odbędzie się na podłożu trawiastym obok TAURON ARENY
- 2/ Udział w cyklotrialu rowerowym biorą seniorzy 60+ z podziałem na trzy kategorie wiekowe : 60+, 70+ , 80+, osobno kobiety , osobno mężczyźni.
- 3/ Cyklotrial rowerowy rozegrany zostanie na wyznaczonej trasie. Na trasie zostanie ustawiony tor przeszkód, który należy pokonać w najkrótszym czasie. Trasa z przeszkodami zostanie podana w osobnym regulaminie.
- 4/Każdy zawodnik ma prawo do próbnego przejazdu trasy przed swoim startem.
- 5/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 6/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.
- 7/ Sędzią głównym jest sędzia TKKF.
- 8/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas cyklotrialu rowerowego rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

7. Nordic Walking :

- 1/Pokaz chodzenia z kijami Nordic Walking zademonstruje zespół seniorów na terenach trawiastych obok TAURON ARENA.
- 2/ Instruktaż będzie prowadzić instruktor Nordic Walking
- 3/ Grupy zorganizowane pod opieką instruktorów odbędą marsze rekreacyjne po wyznaczonej trasie około 4-5 km.
- 4/W pokazie, instruktarzu i marszu udział biorą wszyscy chętni Seniorzy 60+ ze swoimi kijami.
W sekretariacie Mistrzostw będzie można wypożyczyć kije Nordic Walking.
- 5/ Po powrocie z trasy rozegrane zostaną zawody marszowe na czas w trzech kategoriach wiekowych : 60+, 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni na dystansie 100 m.
Zwycięzcami zostaną zawodnicy , którzy uzyskają najlepsze czasy.
- 6/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w

- poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 7/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.
- 8/ Głównym sędzią konkurencji marszowej na czas jest sędzia TKKF.
- 9/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas rozgrywania konkurencji, rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

8. Pływanie :

- 1/ Zawody pływackie odbędą się na pływalni KS Bronowianka indywidualnie w trzech kategoriach wiekowych 60+ , 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.
- 2/ Parametry pływalni:
- długość – 12,5 m
 - Ilość torów - 3
 - pomiar czasu - ręczny
- 3/ Zawody rozgrywane są w jednej konkurencji:
styl dowolny na dystansie 50 m
- 4/ Zawody zostaną przeprowadzone seriami na czas (po trzech zawodników w serii).O kolejności miejsc decyduje uzyskany czas.
- 5/ Start jest z wody.
- 6/ Nawrót jest dowolny (są trzy nawroty), jednak za każdym razem zawodnik musi dotknąć ściany nawrotowej dowolną częścią ciała – brak wyraźnego dotknięcia jest równoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika.
- 7/ Rozgrzewka będzie prowadzona na 3 torach przed każdym wyścigiem na 3 lub 5 minut przed startem.
- 8/ Wszystkich zawodników obowiązuje ubiór sportowy do pływania, obowiązkowo czepki, okulary dla chętnych.
- 9/ Przed rozpoczęciem konkurencji sędzia będzie informował o zasadach rozegrania konkurencji.
- 10/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 11/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.
- 12/ Sędzią głównym zawodów pływackich jest sędzia TKKF.

13/ Wszystkie sprawy sporne wynikię podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

9. Ringo :

- 1/ Turniej rozgrywany będzie na stadionie KS Bronowianka indywidualnie w 3 kategoriach wiekowych 60+ , 70+ , 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni..
- 2/ Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Towarzystwa Ringo.
- 3/ System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.
- 4/ Każde spotkanie kończy się zwycięstwem zawodnika, który pierwszy uzyska 15 punktów.
Przy stanie 14 : 14 należy zdobyć 2 punkty przewagi, maksymalnie do 17 punktów.
Przy stanie 16 : 16 zwycięża zawodnik zdobywający 17 punkt.
- 5/ Podstawowe zasady gry:
 - punkt zdobywa się powodując upadek kółka na boisku przeciwnika, a traci – dopuszczając do upadku kółka na własnym boisku lub popełniając błąd regulaminowy (niezależnie od tego która strona serwuje).
 - w grze pojedynczej serwuje strona wygrywająca losowanie, ma ona prawo wyboru boiska.
Po pierwszych 8 punktach zdobytych przez jedną ze stron – następuje zmiana boisk.
 - ustawienie zawodnika jest dowolne, kółko można chwytać i rzucać także zza boiska, jednakże tylko ponad środkową linię boiska. Chwywanie kółka – dowolną dłonią , rzut – tylko dłonią chwytającą. Kółka schwytanego nie wolno przekładać, dotykać nim własnego ciała, partnera, ziemi lub siatki(linki ringo).
Upuszczone kółko wolno chwytać ponownie 1 raz ta samą dłonią.
 - linie boczne liczą się jako boisko. Upadek kółka na linii środkową lub naruszenie jej na ziemi albo w powietrzu - powoduje utratę punktu.
 - czas od schwytania kółka do rzutu jest ograniczony.
Rzut musi być wykonany w momencie płynnym, podniesienia ręki lub ciała po upadku (tzw. kółko gorące).
 - rzut rozpoczęty musi być zakończony bez przerw i bez zmiany

- kierunku (zwody są zabronione). Przy rzucie – co najmniej 1 stopa musi dotykać ziemi, a lot kółka musi być płaski, z rotacją wokół osi pionowej. Skręcenie płaszczyzny lotu kółka nie może przekraczać 45 stopni. Kółko nie może koziółkować w locie.
- net w czasie gry jest rzutem ważnym. Serw z netem i upadek kółka na ważne pole gry powtarza się, następny kolejno net jest stratą punktu.
- 6/ Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
 - 7/ Organizator zapewnia kółka ringo do gry.
 - 8/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
 - 9/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.
 - 10/ Sędzią głównym turnieju jest Sędzia Międzynarodowy Ringo. Poszczególne mecze sędziują zawodnicy którzy nie biorą udziału w danym momencie w grze. Zawodnik wygrywający swoje spotkanie przekazuje ringo i wynik spotkania do stolika sędziowskiego.
 - 11/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

10. Slow Jogging

- 1/ Konkurencja pokazowa na boisku trawiastym K.S. „Bronowianka”
W pokazie wystąpi instruktorka/instruktor slow joggingu, następnie pod jej/jego kierunkiem odbędzie się trening.
Wszyscy chętni seniorzy 60+ do wzięcia udziału w treningu slow jogging mogą zgłosić swój udział do 25 .09.2018 zgodnie z rozdz. VII pkt. 4.

11. Szachy :

- 1/ Turniej rozegrany zostanie w jednej kategorii wiekowej / 60+, 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni w TAURON ARENIE.
- 2/ Turniej jest rozgrywany systemem szwajcarskim na dystansie 7 rund, kojarzenie komputerowe
- 3/ Organizator zapewnia do gry komplety szachowe z zegarami.
- 4/ Kolejność miejsc ustala się wg ilości zdobytych punktów z

- klasyfikacją pomocniczą : średni Bucholz, pełny Bucholz,
ilość zwycięstw, progresja
- 5/Tempo gry 15 minut dla każdego zawodnika
 - 6/W rozgrywkach stosuje się przepisy kodeksu szachowego dotyczące gry z tempem przyspieszonym.
 - 7/ Końcowa klasyfikacja przeprowadzona zostanie w trzech kategoriach wiekowych : 60+, 70+, i 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.
 - 8/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
 - 9/ Sędzią głównym turnieju jest Sędzia FIDE .
 - 10/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

12. Tenis stołowy :

- 1/ Turniej rozgrywany będzie w małej hali TAURON ARENY ul. Lema 7 Indywidualnie w kategoriach wiekowych: 60+ , 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni .
- 2/ Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Tenisa Stołowego
- 3/ System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.
- 4/Organizator zapewnia piłeczki i rakiетки do gry. Dozwolona jest gra własnymi rakiетkami.
- 5/ Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
- 6/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 7/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.
- 8/ Sędzią głównym turnieju jest sędzia TKKF .
Przy stołach sędziują zawodnicy, którzy nie biorą udziału w danym momencie w grze. Zawodnik wygrywający swoje spotkanie przekazuje piłeczkę i wynik spotkania do stolika sędziowskiego.
- 9/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

13. Tenis :

- 1/ Turniej rozgrywany będzie 25 września br. na kortach KS Bronowianka indywidualnie w 3 kategoriach wiekowych: 60+ , 70+ , 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni .
- 2/ Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Tenisowego.
- 3/ System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.
- 4/ Organizator zapewnia piłki i rakiety do gry. Dozwolona jest gra własnymi raketami.
- 5/ Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
- 6/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 7/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.
- 8/ Sędzią głównym turnieju jest sędzia TKKF .
Poszczególne spotkania sędziują zawodnicy, którzy nie biorą udziału w danym momencie w grze. Zawodnik wygrywający swoje spotkanie przekazuje piłkę i wynik spotkania do stolika sędziowskiego.
- 9/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

14. Wielobój sprawnościowy :

- 1/ Wielobój sprawnościowy przeprowadzony zostanie :
24 września na terenach trawiastych obok TAURON ARENA
25 września na obiektach sportowych KS „ Bronowianka”
- indywidualnie w kategoriach wiekowych 60+ , 70+ , 80+
z podziałem na kobiety i mężczyźni .
Dopuszczalny jest tylko start w jednym dniu.
- 2/ Wielobój sprawnościowy składa się z pięciu konkurencji rekreacyjnych dostosowanych do wieku seniorów 60+ , 70+ , 80+
- 3/ Klasyfikacji końcowej podlegają zawodnicy, którzy wzięli udział w 5 konkurencjach wieloboju.
- 4/ Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w

poszczególnych kategoriach wiekowych.

5/ Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej w niższej kategorii wiekowej.

6/ Za zwycięstwo w poszczególnych konkurencjach zawodnik otrzymuje 1 pkt, za drugie miejsce 3 pkt, za trzecie miejsce 4 pkt , itd.

O zwycięstwie w wieloboju sprawnościowym decyduje jak najmniejsza ilość zdobytych punktów.

W przypadku uzyskania przez 2 lub więcej zawodników takiej samej ilości pkt. , o wyższym miejscu decyduje w pierwszej kolejności ilość miejsc pierwszych w poszczególnych konkurencjach , następnie ilość miejsc drugich , itd.

7/ Sędzią głównym wieloboju sprawnościowego jest sędzia TKKF.

8/ Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas rozgrywania konkurencji, rozstrzyga sędzia główny wieloboju i sędzia danej konkurencji wielobojowej .

9/ Konkurencje :

a/ Wbijanie gwoźdza w pień :

- każdy z zawodników wbija za pomocą młotka budowlanego 1 gwoździec w pień do całkowitego schowania się łba.
- w przypadku wyskoczenia gwoźdza z pnia przy pierwszym uderzeniu młotkiem, zawodnik podejmuje ponownie próbę wbicia.
- w przypadku skrzywienia się gwoźdza , zawodnik może wyprostować go ręką lub młotkiem.
- o zwycięstwie w konkurencji i dalszych miejscach decyduje jak najmniejsza liczba uderzeń.

b/ Rzutki do tarczy :

- każdy z zawodników oddaje 8 rzutów lotkami do tarczy z odległości 3,5 m, 5 najlepszych rzutów jest punktowane
- suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji
- w przypadku uzyskania na 1 , 2 lub dalszych miejscach przez kilku zawodników tej samej ilości punktów , o wyższym miejscu decyduje uzyskanie większej ilości 10-tek , następnie 9-tek itd.

c/ Strzał piłką nożną do małej bramki :

- każdy zawodnik oddaje 5 strzałów piłką nożną dowolną nogą do małej bramki z odległości :
kobiety 7 m
mężczyźni 9 m
- każdy zawodnik ma prawo do dwóch strzałów próbnych
- za każde celne trafienie (piłka musi całym obwodem przekroczyć linię bramkową) zawodnik otrzymuje 1 punkt.
- suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

d/ Bieg z woreczkami :

- z linii startu każdy z zawodników pokonuje trasę długości 22 m, wrzucając woreczki wypełnione gryzem po kolei do ustawionych 6 kół hula hop
- woreczek musi być w kole , w przeciwnym razie zawodnik musi wrócić i umieścić go w kole.
- następnie zawodnik obiega końcowego pachołka i wraca do mety zbierając po kolei woreczki umieszczone w kołach hula hop.
- o zwycięstwie i dalszych miejscach decyduje uzyskany czas

e/ Rzut kaloszem :

- każdy z zawodników wykonuje po 3 rzuty kaloszem z pola wyrzutu
- liczy się jeden najlepszy mierzony wynik uzyskany w konkursie
- dopuszcza się jeden rzut próbny
- rzut można wykonać jedną ręką lub obydwoma rękami

IX. Sędziowie :

- Głównym Sędzią IV Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+ jest Karol Oleksy
- Dyrektorem Sekretariatu IV Mistrzostw jest Katarzyna Oleksy
- Główni sędziowie konkurencji wymienieni zostali w pkt. VIII niniejszego regulaminu.

X. Klasyfikacja końcowa :

Klasyfikacja końcowa indywidualna prowadzona będzie we wszystkich kategoriach wiekowych 60+ , 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.

XI. Nagrody :

1. Za zajęcie I miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują
 - Puchar Prezydenta Miasta Krakowa
 - złoty medal
 - bono wartości 100 zł
 - dyplom
2. Za zajęcie II miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
 - srebrny medal
 - bono wartości 70 zł
 - dyplom
3. Za zajęcie III miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
 - brązowy medal
 - bono wartości 50 zł
 - dyplom
4. Wszyscy uczestnicy III Mistrzostw Krakowa Seniorów otrzymują:
 - koszulki
5. Najstarsza seniorka i senior otrzymują bono o wartości 100 zł
6. Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej ufunduje wyróżnienia dla trzech Centrum Aktywności Seniora , które uzyskają najlepsze wyniki w IV Mistrzostwach Krakowa Seniora 60+.
7. Małopolski Związek Brydża Sportowego ufunduje nagrody rzeczowe dla najlepszych par w turnieju brydżowym.

XII. Zasady finansowania :

1. Koszty związane z przeprowadzeniem IV Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+ pokrywa Wydział Sportu Urzędu Miasta Krakowa.
2. Koszty dojazdu i wyżywienie pokrywają uczestnicy Mistrzostw we własnym zakresie.

XIII. Badanie lekarskie i ubezpieczenie :

1. Każdy uczestnik Mistrzostw musi mieć aktualne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o dobrym stanie zdrowia na liście startowej.

2. Organizator ubezpiecza uczestników Mistrzostw od nieszczęśliwych wypadków w zakresie NNW. Każdy uczestnik Mistrzostw może się ubezpieczyć dodatkowo w zakresie NNW na własny koszt.

XIV. Postanowienia końcowe :

1. Sekretariat Mistrzostw czynny będzie :

24.09.2017 w godz. 9:30 – 17:00

25.09.2017 w godz. 8:30 – 15:00

2. Uczestników obowiązuje strój i obuwie sportowe.

3. Organizator zapewnia:

- sprzęt
- opiekę medyczną.
- ubezpieczenia NNW
- napoje

4. Uczestników turniejów obowiązują zasady „Fair play”.

5. Uczestnicy Mistrzostw są zobowiązani do przestrzegania niniejszego regulaminu ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń organizatorów.

6. Uczestnicy Mistrzostw mają obowiązek zapoznać się z regulaminem.

7. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody wyrządzone z własnej winy.

8. Organizator i wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją IV Mistrzostw nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po imprezie.

9. Uczestnicy Mistrzostw podpisując listę startową akceptują niniejszy regulamin IV Mistrzostw Krakowa Seniorów oraz poniższą klauzulę:

- zdjęcia, nagranie filmowe, wywiady, relacje z wydarzenia z moją osobą mogą być wykorzystane przez prasę, radio i internet
- wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatora w związku z organizacją IV Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa oraz otrzymałam/otrzymałem informację, że :
 - Dostęp do tych danych będzie miał wyłącznie Administrator, którym jest Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury

Fizycznej z siedzibą w Krakowie, ul. Lenartowicza 14, 31-138 Kraków,
tel./fax 12/ 633-26-62, e-mail : tkkf@tkkf.com

- Posiada Pani/Pan prawo dostępu do karty zgłoszenia, w której są podane dane osobowe, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych
- Podanie danych jest warunkiem niezbędnym, by uwzględnić Panią/Pana do startu (wzięcia udziału) w IV Mistrzostwach Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa.
- Dane będą przechowywane przez okres 6 lat
- Posiada Pani/Pan prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
- Administrator nie przewiduje profilowania na podstawie Pani/Pana danych Osobowych
- Podstawą prawną przetwarzania Pani/Pana stanowi art. 6 ust. 1 lit. A Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO) w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenie dyrektywy 95/46 WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L. 119 z 4 maja 2016, s. 1)

10. Wszelkie sprawy sporne nie objęte niniejszym regulaminem rozstrzygać będzie Komisja IV Mistrzostw w składzie:

- Przedstawiciel Organizatora
- Sędzia Główny Mistrzostw
- Dyrektor Sekretariatu Mistrzostw

11. Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.

12. Niniejszy regulamin oraz bieżące informacje i wyniki IV Mistrzostw

będą dostępne na stronie internetowej Małopolskiego TKKF:

www.tkkf.com.

www.facebook.com/MTKKF

ORGANIZATOR

Małopolskie Towarzystwo
Krzewienia Kultury Fizycznej
Zarząd Wojewódzki