

## V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ , 70+ , 80+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa

### I. Termin i miejsce :

V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ , 70+ , 80+ zostaną rozegrane  
w dniach : 17 września 201 r. i 18 września 2019r. na obiektach  
KS „Bronowianka” w Krakowie, ul. Zarzecze 124A

### II. Program :

#### 17 września 2019 r./ wtorek /

godz. 9:00 – 10:30 Weryfikacja zawodników  
godz. 10:30           Otwarcie V Mistrzostw  
godz. 11:00           Rozpoczęcie gier :  
                          - bule ( teren trawiasty )  
                          - nordic walking : pokaz, instruktaż z rozgrzewką,  
                          wymarsz na trasę, po powrocie start w konkurencji  
                          na czas dla wszystkich kategorii wiekowych  
                          - tenis stołowy ( duża hala )  
                          - wielobój sprawnościowy ( teren trawiasty )  
godz. 13:00           - cyklotrial rowerowy ( teren trawiasty )  
godz.15:30 - 16:30 Weryfikacja zawodników badmintonu, brydża i  
                          szachów  
godz.16:30           Rozpoczęcie gier :  
                          - badmintonu ( duża hala )  
                          - brydż ( mała hala )  
                          - szachy ( mała hala )

**Dekoracja zawodniczek i zawodników konkurencji rozegranych  
17 września 2019 ( wtorek ) zostanie dokonana 30 minut po  
Zakończeniu każdej konkurencji w miejscu zawodów.**

## **18 września 2019 r. / środa /**

godz. 8:00 – 9:00	Weryfikacja uczestników
godz. 9:00	Rozpoczęcie konkurencji :
godz. 9:00 – 11:00	- pływanie 50 m styl dowolny ( basen )
godz. 10:00 – 12:30	- wielobój sprawnościowy ( teren trawiasty )
godz. 11:00	- aqua aerobic – pokaz i uczestnictwo w treningu (basen)
	- ringo ( teren trawiasty )
	- tenis ( korty )
godz. 12:00	Slow jogging ( teren trawiasty )
godz. 12:30	Biegi : 300m, 600 m, 900 m, ( teren trawiasty )
godz. 14:00	Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 60+ , 70+ , 80+ ( duża hala )
godz. 15:30	Zamknięcie V Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+

### **III. Zasady uczestnictwa i zgłoszenia :**

1. Prawo udziału w V Mistrzostwach mają seniorzy **mieszkańcy Miasta Krakowa** – kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 60 lat do dnia 17.09.2019.
2. Ilość pakietów startowych wynosi 500 szt. W przypadku większej ilości zgłoszeń , seniorzy zostaną dopuszczeni do Mistrzostw ale nie otrzymają pakietu startowego.
3. Każdy senior ma prawo startu w dowolnej wybranej dyscyplinie Mistrzostw pod warunkiem, że nie będzie kolizji czasowej.
4. 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

5. Zgłoszenia do brydża :
- należy zgłaszać do gry pary
  - przy zgłoszeniach indywidualnych , organizator nie zapewnia partnera do gry
6. Uczestnictwo w Mistrzostwach jest bezpłatne.
7. Zgłoszenia pisemnie i telefonicznie należy kierować do dnia

**13 września 2019 ( piątek) pod adresem :**

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

**E- mail : [tkkf@tkkf.com](mailto:tkkf@tkkf.com)**

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

- 8/ Karta zgłoszenia uczestnika jest załącznikiem do niniejszego regulaminu.

Do pobrania : **[www.facebook.com/MTKKF](http://www.facebook.com/MTKKF)**

**Organizator :  
Małopolskie TKKF**



PROGRAM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ  
I INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH

# REGULAMIN

**V MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 60+**

**O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA**



**Kraków 17 – 18 WRZESIEŃ 2019 r.**

## **REGULAMIN**

**V 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 V Mistrzostw Krakowa Seniorów

## **II. Organizatorzy :**

- Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej  
Zarząd Wojewódzki
- Miasto Kraków
- Klub Sportowy „ Bronowianka „

## **III. Partnerzy :**

- Rada Krakowskich Seniorów
- Centra Aktywności Seniora

## **IV. Partnerzy medialni :**

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

## **V. Termin i miejsce :**

V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ , 70+ , 80+ zostaną rozegrane w dniach :  
17 września 2019 r. i 18 września 2019r. na obiektach KS „ Bronowianka”  
w Krakowie, ul. Zarzecze 124A

## **VI. Program :**

## **17 września 2019 r./ wtorek /**

godz. 9:00 – 10:30	Weryfikacja zawodników
godz. 10:30	Otwarcie V Mistrzostw
godz. 11:00	Rozpoczęcie gier : - bule ( teren trawiasty ) - nordic walking : pokaz, instruktaż z rozgrzewką, wymarsz na trasę, po powrocie start w konkurencji
	na czas dla wszystkich kategorii wiekowych
	- tenis stołowy ( duża hala )
	- wielobój sprawnościowy ( teren trawiasty )
godz. 13:00	- cyklotrial rowerowy ( teren trawiasty )
godz.15:30-16:30	Weryfikacja zawodników badmintonu, brydża i szachów
godz.16:30	Rozpoczęcie gier : - badmintonu ( duża hala ) - brydż ( mała hala ) - szachy ( mała hala )

**Dekoracja zawodniczek i zawodników konkurencji rozegranych 17 września 2019 ( wtorek ) zostanie dokonana 30 minut po zakończeniu każdej konkurencji w miejscu zawodów.**

## **18 września 2019 r. / środa /**

godz. 8:00 – 9:00	Weryfikacja uczestników
godz. 9:00	Rozpoczęcie konkurencji :
godz. 9:00 – 11:00	- pływanie 50 m styl dowolny ( basen )
godz. 10:00 – 12:30	- wielobój sprawnościowy
godz.11:00	- aqua aerobic – pokaz i uczestnictwo w treningu (basen) - ringo ( teren trawiasty ) - tenis ( korty )
godz. 12:00	Slow jogging ( teren trawiasty )
godz. 12:30	Biegi : 300m, 600 m, 900 m, ( teren trawiasty )
godz. 14:00	Dekoracja najlepszych zawodniczek

60+ i zawodników 60+ , 70+ , 80+ ( duża hala )  
godz. 15:30 Zamknięcie V Mistrzostw Krakowa Seniorów

**VII. Zasady uczestnictwa i zgłoszenia :**

1. Prawo udziału w Mistrzostwach mają seniorzy **mieszkańcy** **Miasta Krakowa** – kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 60 lat do dnia 17.09.2019.
2. Ilość pakietów startowych wynosi 500 szt. W przypadku większej ilości zgłoszeń , seniorzy zostaną dopuszczeni do Mistrzostw ale nie otrzymają pakietu startowego.
3. Każdy senior ma prawo startu w dowolnej wybranej dyscyplinie Mistrzostw pod warunkiem, że nie będzie kolizji czasowej.
4. 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
5. Zgłoszenia do brydża :  
- należy zgłaszać do gry pary  
- przy zgłoszeniach indywidualnych , organizator nie zapewnia partnera do gry
6. Uczestnictwo w Mistrzostwach jest bezpłatne.
7. Zgłoszenia pisemnie i telefonicznie należy kierować do dnia

**13 września 2019 ( piątek) pod adresem :**

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

**E- mail : [tkkf@tkkf.com](mailto:tkkf@tkkf.com)**

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

8/ Karta zgłoszenia uczestnika jest załącznikiem do niniejszego regulaminu.

Do pobrania : [www.facebook.com/MTKKF](http://www.facebook.com/MTKKF)

## **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 13.09.2019 zgodnie z rozdz. VII

Obowiązuje strój kąpielowy , czepek i klapki na nogi.

### **2. Badminton**

1/ Turniej rozgrywany będzie w dużej hali K.S. Bronowianka 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/ Czterech pierwszych zawodników z IV Mistrzostw Krakowa Seniorów

60+ w każdej kategorii wiekowej zostanie rozstawiona do losowania.

5/ Organizator zapewnia polskie lotki i rakiety zgodnie z przepisami PZ Bad.

Dozwolona jest gra własnymi raketkami.

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 TKKF .

Poszczególne mecze sędziują zawodnicy, którzy nie biorą udziału w danym momencie w grze.

Zawodnik wygrywający swoje spotkanie przekazuje lotkę i wynik głównemu sędziemu.

10/ 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 adidas (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 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 zajętych 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 K.S. Bronowianka 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 K. S. Bronowianka.
- 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 w okolicy K. S. Bronowianka.

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 wynikłe 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 dłońią , rzut – tylko dłońią chwytającą. Kółka schwytanego nie wolno przekładać, dotykać nim własnego ciała, partnera, ziemi lub siatki(linki ringo). Upuszczone kółko wolno chwytać ponownie 1 raz tą samą dłońią.
- linie boczne liczą się jako boisko. Upadek kółka na linie 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 13 .09.2019 zgodnie z rozdz. VII

## **11. Szachy :**

- 1/ Turniej rozegrany zostanie w jednej kategorii wiekowej / 60+, 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni .
- 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 dużej hali K. S. Bronowianka 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/ Czterech najlepszych zawodników z IV Mistrzostw Krakowa Seniorów  
60+ w każdej kategorii wiekowej zostanie rozstawiona do losowania.
- 5/Organizator zapewnia piłeczki i rakiety do gry. Dozwolona jest gra własnymi raketkami.
- 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 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.

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

### **13. Tenis :**

1/ Turniej rozgrywany będzie 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/ Czterech najlepszych zawodników z IV Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+ w każdej kategorii wiekowej zostanie

rozstawiona do

losowania.

5/ Organizator zapewnia piłki i rakiety do gry. Dozwolona jest gra własnymi raketami.

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 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.

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

### **14. Wielobój sprawnościowy :**

- 1/ Wielobój sprawnościowy przeprowadzony zostanie :  
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 2 pkt, za trzecie miejsce 3 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 .

### **Konkurencje :**

#### **a/ 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.

### **b/ Rzut podkową na paliki :**

- celem konkurencji jest takie rzucenie podkową na paliki wbite w ziemię tworzące z nich kształt trójkąta, skierowanego podstawą do linii rzutów, aby „objęła” ona obydwoma końcami jeden z palików
- każdy zawodnik oddaje 8 rzutów podkową na paliki z odległości :
  - kobiety 4 m
  - mężczyźni 5 m
- każdy zawodnik ma prawo do dwóch rzutów próbnych
- paliki są punktowane następująco :
  - podstawa (5 palików) - po 1 pkt.
  - druga linia ( 4 paliki ) - po 2 pkt.
  - trzecia linia ( 3 paliki ) - po 3 pkt.
  - czwarta linia ( 2 paliki ) - po 4 pkt.
  - piąta linia ( 1 palik ) - 5 pkt.
- punkty zalicza się tylko za te rzuty, po których podkowa przekroczy obydwoma końcami linię biegnącą wzdłuż palików
- suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

### **c/Bieg po kopercie**

- konkurencja przeprowadzana jest na polu prostokąta o wymiarach 3 m x 5 m
- na czterech rogach prostokąta i w jego środku ustawia się tyczki ( 5 szt. ) wys. około 1,5 m. – 1,8 m.
- z linii startu na komendę sędziego „ start” , zawodnik rozpoczyna bieg zgodnie ze wskazówkami zegara, omijając tyczki zewnętrzne z prawej strony swojego ciała, natomiast tyczkę wewnątrz prostokąta z lewej strony swojego ciała.
- zawodnicy : K80+ , M80+ pokonują trasę dwukrotnie
- zawodnicy : K60+, K70+, M60+, M70+ pokonują trasę trzykrotnie
- podczas biegu obowiązuje całkowity zakaz chwywania i przetrzymywania stojących tyczek.
- w przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, zawodnik musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg.
- uzyskany czas przez zawodnika decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w tej konkurencji

#### **d/Rzut blaszkami na stolik**

- celem konkurencji jest rzucenie 10 blaszek ( po jednej ) na stolik ustawiony w odległości 2,5 m – 3,0 m
- zawodnikowi przysługuje 5 rzutów próbnych
- technika rzutu dowolna
- punkty liczy się po oddaniu 10-tego rzutu czyli liczy się ilość blaszek na stoliku. Jedna blaszka 1 pkt.
- suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

### **e/Slalom z piłką prowadzoną kijem hokejowym.**

- przy  
linii
- celem konkurencji jest jak najszybciej przeprowadzenie piłki pomocy kija hokejowego przez 5 bramek od linii startu do mety
  - przy prowadzeniu piłki, musi mieć ona cały czas styczność z podłożem
  - w przypadku ominięcia bramki zawodnik musi wrócić i przeprowadzić piłkę przez bramkę
  - technika prowadzenia piłki kijem hokejowym jest dowolna
  - próbę uznaje się za wykonaną, jeżeli zawodnik prawidłowo przeprowadzi piłkę przy pomocy kija hokejowego przez 5 bramek.
  - uzyskany czas przez zawodnika decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w tej konkurencji

### **IX. Sędziowie :**

- Głównym Sędzią V Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+ jest Karol Oleksy
- Dyrektorem Sekretariatu V 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

- bon wartości 100 zł
  - dyplom
2. Za zajęcie II miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
    - srebrny medal
    - bon wartości 70 zł
    - dyplom
  3. Za zajęcie III miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
    - brązowy medal
    - bon wartości 50 zł
    - dyplom
  4. Wszyscy uczestnicy V Mistrzostw Krakowa Seniorów otrzymują:
    - koszulki
  5. Najstarsza seniorka i senior otrzymują bony o wartości 100 zł
  6. **Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej ufunduje wyróżnienia dla trzech Centrum Aktywności Seniora , które uzyskają najlepsze wyniki w V Mistrzostwach Krakowa Seniora 60+.**
  7. **Gazeta „Głos Seniora” ufunduje puchary dla najstarszej zawodniczki i najstarszego zawodnika w biegach.**
  8. **Małopolski Związek Brydża Sportowego ufunduje drobne upominki dla najlepszych par w turnieju brydżowym.**

## **XII. Zasady finansowania :**

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

## **XIII. Badanie lekarskie i ubezpieczenie :**

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

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

#### **XIV. Postanowienia końcowe :**

1. Sekretariat Mistrzostw czynny będzie :

17.09.2019 w godz. 9:00 – 17:30

18.09.2019 w godz. 8:00 – 15:00

2. Uczestników obowiązuje strój i obuwie sportowe.

3. Organizator zapewnia:

- sprzęt
- opiekę medyczną.
- ubezpieczenia NNW
- posiłek i 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 V 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 V 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 V 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 V 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 siedziba 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 dany)( Dz. Urz. UE L. 119 z 4 maja 2016, s. 1 )

10. Wszelkie sprawy sporne nie objęte niniejszym regulaminem rozstrzygać będzie Komisja V 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 V Mistrzostw



będą dostępne na stronie internetowej Małopolskiego TKKF:

[www.tkkf.com](http://www.tkkf.com).

**[www.facebook.com/MTKKF](https://www.facebook.com/MTKKF)**

ORGANIZATOR

Małopolskie Towarzystwo  
Krzewienia Kultury Fizycznej  
Zarząd Wojewódzki