



ASIOS



PROGRAM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

I INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH

REGULAMIN

II MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 60+

O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA



**SPORT
SENIOR
SPRAWNOŚĆ**

Kraków 27 – 28 WRZESIEŃ 2016 r.

Głos
SENIORA



REGULAMIN

II 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 II Mistrzostw Krakowa Seniorów

II. Organizatorzy:

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

III. Partnerzy:

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

IV. Partnerzy medialni:

- Kurier Małopolskiego TKKF
- Głos Seniora
- Dziennik Polski
- Gazeta Krakowska
- TV

V. Termin i miejsce:

II Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ , 70+ , 80+ zostaną rozegrane w dniach 27 i 28 września 2016 r. na obiektach KS „ Bronowianka” w Krakowie, ul. Zarzeczce 124A

VI. Program :

27 września 2016 r./ wtorek /

godz. 9:00 – 10:00	Weryfikacja zawodników
godz. 10:00	Otwarcie Mistrzostw
godz. 10:45	Nordic Walking : pokaz, instruktaż z rozgrzewką, wymarsz na trasę, po powrocie start w konkurencji marsz po labiryncie
godz. 10:30	Rozpoczęcie gier : - badminton - bule - ringo - tenis - tenis stołowy
godz. 14:00	Wielobój sprawnościowy
godz. 16:30	Brydż
godz. 16:30	Szachy

Weryfikacja zawodników brydża i szachów nastąpi w miejscu rozgrywek o godz. 15:30

28 września 2016 r. / środa /

godz. 8:30 – 10:00	Weryfikacja uczestników
godz. 9:00 – 9:45	Aqua aerobic – pokaz i uczestnictwo w treningu
godz. 10:00	Pływanie 50 m styl dowolny
godz. 10:00	Cyklotrial rowerowy
godz. 10:00	Biegi : 300m, 600 m, 900 m,
godz. 10:00	Wielobój sprawnościowy
godz. 13:30	Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 60+ , 70+ , 80+
godz. 15:00	Zamknięcie II 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 27.09.2016
2. Każdy senior ma prawo startu w dowolnej wybranej dyscyplinie Mistrzostw pod warunkiem, że nie będzie kolizji czasowej.

3. Uczestnictwo w Mistrzostwach jest bezpłatne.
4. Zgłoszenia pisemnie i telefonicznie należy kierować do dnia **23 września 2016 (piątek) pod adresem :**

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

Email : tkkf@tkkf.com

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

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

VIII. Sposób przeprowadzenia Mistrzostw :

1. Agua aerobik

Konkurencja pokazowa na basenie K.S. „Bronowianka”
W pokazie wystąpi zespół ćwiczący pod kierunkiem
Instruktora.

Wszyscy chętni seniorzy 60+ do wzięcia udziału w zajęciach w
wodzie mogą zgłosić swój udział do 23 .09.2016 zgodnie z
rozd. VII pkt. 4.

Zajęcia odbędą się w dniu 28.09.2016 , godz. 9:00

Obowiązuje strój kąpielowy , czepek i klapki na nogi.

2. Badminton

1/ Turniej rozgrywany będzie w dużej hali KS Bronowianka
indywidualnie w kategoriach wiekowych: 60+, 70+, 80+
z podziałem na kobiety i mężczyźni .

Rozpocznie się w dniu 27.09.2016 o god.10:30

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. sędziowskiego.

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 spotkania do stolika sędziego głównego.

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

3. Biegi

1/ Biegi odbędą się na stadionie KS Bronowianka na podłożu trawiastym.

Rozpoczną się w dniu 28.09.2016 o godz.10:00.

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 biegów.

4. Brydż

- 1/ Turniej rozgrywany będzie na małej hali sportowej w dniu 27.09.2016 – początek godz. 16:30 w 3 kategoriach wiekowych : 60+, 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.
- 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 zakończeniu 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.

5. Bule

- 1/ Turniej rozgrywany będzie na stadionie KS Bronowianka w 3 kategoriach wiekowych : 60+ , 70+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.
Rozpocznie się w dniu 27.09.2016 o godz.10:30
- 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.

6. Cyklotrial rowerowy :

- 1/ Cyklotrial rowerowy odbędzie się 28.września 2016 o godz. 10:00
Miejsce : Stadion K.S. „ Bronowianka „ ul.Zarzecze 124
- 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.
- 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/ Sędzią głównym jest sędzia TKKF.
- 7/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas cyklotrialu rowerowego rozstrzyga sędzia główny .

7. Nordic Walking :

- 1/ Pokaz chodzenia z kijami Nordic Walking zademonstruje zespół seniorów.
- 2/ Instruktaż będzie prowadzić instruktor Nordic Walking
Rozpocznie się w dniu 27.09.2016 o godz. 10:45
- 3/ Grupy zorganizowane pod opieką instruktorów odbędą marsze rekreacyjne po wyznaczonej trasie .
- 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 „ marsz po labiryncie „ w trzech kategoriach wiekowych : 60+, 70+, 80+
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 „ marszu po labiryncie „ 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.
Rozpocznie się w dniu 28.09.2016 o godz.10:00
- 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.

9. Ringo :

- 1/ Turniej rozgrywany będzie na stadionie KS Bronowianka indywidualnie w 3 kategoriach wiekowych 60+ , 70+ , 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.
Rozpocznie się w dniu 27.09.2016 o godz. 10:30.
- 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 – dowolna 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 tą samą dłonią.
- 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 koziołkować 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.

10. Szachy :

- 1/ Turniej rozegrany zostanie w jednej kategorii wiekowej / 60+, 70+, 80+ / w małej hali sportowej K.S. „ Bronowianka „
27.09.2016 – godz. 16:30
- 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.

11. Tenis stołowy :

- 1/ Turniej rozgrywany będzie w małej hali KS Bronowianka
Indywidualnie w kategoriach wiekowych: 60+ , 70+, 80+
z podziałem na kobiety i mężczyźni .
Rozpocznie się w dniu 27.09.2016 o godz. 10:30.
- 2/ Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Tenisa Stołowego
- 3/ System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.
- 4/Organizator zapewnia piłeczki i rakiety do gry. 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 .
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.

12. Tenis :

- 1/ Turniej rozgrywany będzie na kortach KS Bronowianka indywidualnie w 3 kategoriach wiekowych: 60+ , 70+ , 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni .
Rozpocznie się w dniu 27.09.2016 o godz. 10:30
- 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.

13. Wielobój sprawnościowy :

- 1/ Wielobój sprawnościowy przeprowadzony zostanie na boisku KS „Bronowianka” indywidualnie w kategoriach wiekowych 60+ , 70+ , 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni .
Rozpocznie się w dniu 27.09.2016 o godz.14:00 i 28.09.2016 o godz.10:00
- 2/ Wielobój sprawnościowy składa się z pięciu konkurencji dostosowanych do wieku seniorów 60+ , 70+ , 80+
- 3/ Konkurencje :

a/ Rzut ringo na szachownicę :

- każdy z zawodników wykonuje 2 rzuty ringo próbne i 5 ocenianych na punktowaną tablicę.
- rzuty kółkiem ringo wykonywane są na pola o najwyższej wartości punktowej z odległości 5 m.
- jeżeli kółko ringo upadnie na kilka sąsiednich pól, sumuje się punkty wszystkich pól na których znalazło się kółko ringo
- rzut jest ważny jeżeli w polu lub polach znajduje się część ringo o wymiarze jego grubościⁱ
- o zwycięstwie w konkurencji i dalszych miejscach decydują punkty uzyskane z 5 prawidłowo oddanych rzutów
- w przypadku równej ilości punktów o wyższym miejscu decyduje największa ilość punktów uzyskanych w jednym rzucie

b/ Rzutki do tarczy :

- każdy z zawodników oddaje 8 rzutów lotkami do tarczy z odległości 3 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/ Rzut sześcianami :

- każdy zawodnik oddaje 8 rzutów trzema sześcianami / kostkami / o ponumerowanych bokach – punktach.
- suma uzyskanych punktów z 5 najlepszych rzutów 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 6-tek , następnie 5-tek itd.

d/ Bieg z ringo :

- każdy z zawodników pokonuje wahadłowo trasę długości 25 m na czas biegnąc z 8 sztukami ringo i nakładając po jednym na każdy pacholek, w drodze powrotnej zdejmując po kolei wszystkie ringa z pacholek i przekracza z nimi linię mety
- o zwycięstwie i dalszych miejscach decyduje uzyskany czas

e/ Rzut beretem :

- każdy z zawodników wykonuje po 3 rzuty beretem z pola wyrzutu
- liczy się jeden najlepszy mierzony wynik uzyskany w konkursie

4/ Klasyfikacji końcowej podlegają zawodnicy, którzy wzięli udział w 5 konkurencjach wieloboju.

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/ 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.

8/ Sędzią głównym wieloboju sprawnościowego jest sędzia TKKF.

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

IX. Sędziowie :

- Głównym Sędzią I Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+ jest Karol Oleksy
- Dyrektorem Sekretariatu 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 90 zł na zakup sprzętu sportowego
 - dyplom
2. Za zajęcie II miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
 - srebrny medal
 - bono wartości 70 zł na zakup sprzętu sportowego
 - dyplom
3. Za zajęcie III miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
 - brązowy medal
 - bono wartości 40 zł na zakup sprzętu sportowego
 - dyplom
4. Wszyscy uczestnicy II Mistrzostw Krakowa Seniorów otrzymują:
 - koszulki
5. Najstarsza seniorka i senior otrzymują bono o wartości 70 zł na zakup sprzętu Sportowego
6. **Najstarsza seniorka i senior otrzymują puchary ufundowane przez Głos Seniora.**
7. **Małopolski Związek Brydża Sportowego ufunduje nagrody rzeczowe dla najlepszych par w turnieju bridżowym.**

XII. Zasady finansowania :

- 1.Koszty związane z przeprowadzeniem II 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 zakresie NNW. Każdy uczestnik Mistrzostw może się ubezpieczyć dodatkowo w zakresie NNW na własny koszt.

XIV. Postanowienia końcowe :

- 1.Sekretariat Mistrzostw czynny będzie :
27.09.2016 w godz. 9:00 – 17:00
28.09.2016 w godz. 8:30 – 15:00
- 2.Uczestników obowiązuje strój i obuwiu sportowe.
- 3.Organizator zapewnia:
 - sprzęt
 - opiekę medyczną.
 - ubezpieczenia NNW
 - napoje i posiłek
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 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 II Mistrzostw Krakowa Seniorów oraz poniższą klauzulę:

* zdjęcia, nagrania filmowe, wywiady, relacje z wydarzenia z moją osobą mogą być wykorzystane przez prasę, radio, telewizję i Internet.

* wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych i mojego wizerunku zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883 i Art. 81 Ust. Pr. Aut.)

10. Wszelkie sprawy sporne nie objęte niniejszym regulaminem rozstrzygać będzie Komisja 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 Mistrzostw będą dostępne na stronie internetowej Małopolskiego TKKF:

www.tkkf.com.

www.facebook.com/MTKKF

ORGANIZATOR

Małopolskie Towarzystwo

Krzewienia Kultury Fizycznej

Zarząd Wojewódzki
