



Kraków

PASIOS



PROGRAM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

I INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH

REGULAMIN

V MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 60+

O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA



**SPORT
SENIOR
SPRAWNOŚĆ**

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

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

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/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 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 rakiетки zgodnie z przepisami PZ Bad.
Dozwolona jest gra własnymi rakiетkami.
- 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 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 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 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 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 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 wynikię 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.

- celem konkurencji jest jak najszybciej przeprowadzenie piłki przy pomocy kija hokejowego przez 5 bramek od linii startu do linii 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 i 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 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.

www.facebook.com/MTKKF

ORGANIZATOR

Małopolskie Towarzystwo
Krzewienia Kultury Fizycznej
Zarząd Wojewódzki