

REGULAMIN

VI MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA



Kraków 29 – 30 WRZESIEŃ 2021 r.



PROGRAM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

I INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH

REGULAMIN

VI MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 65+ o PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA

I.Cel :

- propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej wśród osób 60+
- popularyzacja różnych dyscyplin sportowych wśród Seniorów 65+
- wyłonienie Mistrzów wśród seniorów – kobiet i mężczyzn 65+ , 70+, 75+, 80+ w dyscyplinach rozgrywanych w ramach Mistrzostw
- nawiązanie kontaktów towarzyskich między uczestnikami
- stworzenie możliwości aktywnego uczestnictwa i kibicowania

II.Organizator :

- Urząd Miasta Krakowa Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia

III.Realizatorzy :

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

IV.Partnerzy :

- Rada Krakowskich Seniorów
- Miejska sieć Centrów Aktywności Seniora

V.Partnerzy medialni :

- TVP3 Kraków
- Radio Kraków
- Radio Pogoda
- Kraków.PL
- Głos Tygodnik Nowohucki
- Gazeta Senior.pl
- Kurier Małopolskiego TKKF

VI.Termin i miejsce :

VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ , 70+ , 75+ 80+ zostaną rozegrane w dniach : 29-30 września 2021r. na obiektach KS „ Bronowianka” w Krakowie, ul. Zarzecze 124A

VII.Program :

29 września 2021 r./ środa /

- godz.9:00 – 10:30 Weryfikacja zawodników
godz.10:30 Otwarcie VI Mistrzostw
godz.11:15 – 17:00 Rozpoczęcie gier :
- badminton (rozpoczęcie godz.12:30, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 12:00)
 - bule
 - rowerowy tor przeszkód (rozpoczęcie godz. 12:15, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 12:00)
 - nordic walking : pokaz, instruktaż z rozgrzewką, wymarsz na trasę, po powrocie start w konkurencji na czas
 - tenis stołowy
 - wielobój sprawnościowy

30 września 2021 r. / czwartek /

- godz.9:00 –11:30 Weryfikacja zawodników
godz.9:00 - 11:00 Pływanie 50 m styl dowolny
godz.10:00 – 13:00 Rozpoczęcie konkurencji :
- ringo
 - tenis ziemny
 - wielobój sprawnościowy
- godz.11:00 – 12:30 Aqua aerobic – pokaz i uczestnictwo w treningu
godz.12:00 Biegi : 300m, 600 m, 900 m,
godz.14:30 Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 65+ , 70+ , 75+, 80+
godz.15:00 Zamknięcie VI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+

VIII.Zasady uczestnictwa i zgłoszenia :

- 1.Prawo udziału w Mistrzostwach mają seniorzy - mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków – kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 65 lat do dnia 29.09.2021.
- 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 ziemny
- 4.Uczestnictwo w Mistrzostwach jest bezpłatne.
- 5.Zgłoszenia pisemnie i telefonicznie należy kierować do dnia :

26 września 2021 (niedziela) 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. 10:00 do 14:30

- 6.Karta zgłoszenia uczestnika jest załącznikiem do niniejszego regulaminu.
Do pobrania : www.facebook.com/MTKKF
lub dlaseniora.krakow.pl
lub w Biurze Zarządu Wojewódzkiego Małopolskiego TKKF, Kraków,
ul. Lenartowicza 14 w godz.10:00 – 14:30 od poniedziałku do piątku
- 7.W związku z tym, że w VI Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ zaplanowano udział 300, zostanie przygotowanych 300 pakietów startowych (koszulka, woda mineralna, butka regeneracyjna).
Pakiety startowe otrzyma pierwszych 300 osób zgłoszonych do Mistrzostw do 26.09.2021 i zweryfikowanych w biurze zawodów w dniu 29.09.2021 i 30.09.2021.
Po wyczerpaniu pakietów startowych, udział w Mistrzostwach, jest możliwy, ale zgłoszone osoby nie otrzymają pakietu startowego.

IX.Sposób przeprowadzenia Mistrzostw :

1.Aqua aerobik

Konkurencja pokazowa i treningowa na basenie K.S. „Bronowianka”, która zostanie przeprowadzona przez instruktora.

Wszyscy chętni seniorzy 65+ mogą zgłosić swój udział do 26 .09.2021 zgodnie z rozdz. VII pkt. 5.

Osoby zainteresowane, obowiązkowo muszą mieć ze sobą: strój kąpielowy , czepek i klapki.

2.Badminton

1/Turniej rozgrywany będzie w małej hali KS Bronowianka indywidualnie w kategoriach wiekowych: 65+, 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni .

2/Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Badmintonu.

3/System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu listy zgłoszeń.

4/Realizator zapewnia polskie lotki i rakiety zgodnie z przepisami PZ Bad. Dopuszcza się grę własnymi raketkami.

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

6/Klasyfikacja prowadzona będzie przy starcie minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

7/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) 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 4 kategoriach wiekowych 65+, 70+, 75+, 80+

z podziałem na kobiety i mężczyźni.

Kat. 65+ kobiety - dystans: 600m

Kat. 65+ mężczyźni - dystans: 900m

Kat. 70+ kobiety - dystans: 600m

Kat. 70+ mężczyźni - dystans: 600m

Kat. 75+ kobiety - dystans: 300m

Kat. 75+ 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 (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.

8/Sędzią głównym biegów jest sędzia lekkiej atletyki.

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

4. Bule

1/Turniej rozgrywany będzie na podłożu trawiastym KS Bronowianka w czterech kategoriach wiekowych : 65+ , 70+, 75+, 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/Realizator 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 (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 9/Sędzią głównym turnieju jest sędzia w petanque .
- 10/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

5.Rowerowy tor przeszkód :

- 1/Rowerowy tor przeszkód odbędzie się na podłożu trawiastym KS Bronowianka
- 2/Udział w rowerowym torze przeszkód biorą seniorzy 65+ z podziałem na cztery kategorie wiekowe : 60+, 70+ , 75+, 80+, osobno kobiety , osobno mężczyźni.
- 3/Rowerowy tor przeszkód 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 (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 7/Sędzią głównym jest sędzia TKKF.
- 8/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas rowerowego toru przeszkód rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

6. Nordic Walking :

- 1/Pokaz chodzenia z kijami Nordic Walking zademonstruje zespół seniorów na terenach trawiastych KS Bronowianka.
- 2/Instruktaż zostanie przeprowadzony przez instruktora 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 65+ ze swoimi kijami.
W sekretariacie Mistrzostw będzie można wypożyczyć kije Nordic Walking.
- 5/Po powrocie z trasy rozegrane zostaną zawody marszowe na czas w czterech kategoriach wiekowych : 65+, 70+, 75+, 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 (jeżeli jest tylko jeden) 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.

7. Pływanie :

- 1/Zawody pływackie odbędą się na pływalni KS Bronowianka indywidualnie w czterech kategoriach wiekowych 65+ , 70+, 75+, 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 (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 12/Sędzią głównym zawodów pływackich jest sędzia TKKF.
- 13/Wszystkie sprawy sporne wynikię podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

8. Ringo :

- 1/Turniej rozgrywany będzie na stadionie KS Bronowianka indywidualnie w czterech kategoriach wiekowych 65+ , 70+ , 75+ , 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 z za boiska, jednakże tylko ponad środkową linią 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 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 1stopa 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/Realizator 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 (jeżeli jest tylko jeden) 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

9.Tenis stołowy :

- 1/Turniej rozgrywany będzie w małej hali KS Bronowianka indywidualnie w kategoriach wiekowych: 65+ , 70+, 75+, 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/Realizator 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 (jeżeli jest tylko jeden) 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.

10.Tenis ziemny:

- 1/Turniej rozgrywany będzie 30 września br. na kortach KS Bronowianka indywidualnie w czterech kategoriach wiekowych:
65+ , 70+ , 75+ , 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/Realizator zapewnia piłki 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 (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 8/Sędzią głównym turnieju jest sędzia z uprawnieniami.
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.

11. Wielobój sprawnościowy :

1/Wielobój sprawnościowy przeprowadzony zostanie : 29 – 30 września na terenach trawiastych obiektu sportowego KS „ Bronowianka”
- indywidualnie w kategoriach wiekowych 65+ , 70+ , 75+, 80+
z podziałem na kobiety i mężczyźni .

Dopuszczalny jest tylko start tylko w jednym dniu.

2/Wielobój sprawnościowy składa się z pięciu konkurencji rekreacyjnych dostosowanych do wieku seniorów 65+ , 70+ , 75+, 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 (jeżeli jest tylko jeden) 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/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 blaszkami na stolik

- celem konkurencji jest wyrzucenie 10 blaszek (po jednej) na stolik ustawiony w odległości 2,5 m – 3,0 m
- zawodnikowi przysługuje 3 rzuty próbne
- 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

c/Bieg z kubkami

- konkurencja rozgrywana jest na czas na dystansie 50 m (2 x po 25 m)
- każdy z zawodników zabiera z linii startu 6 papierowych / plastikowych kubków
- biegnąc nakłada po jednym kubku na stojące pachołki (w przypadku upadku kubka, należy wrócić i założyć go na pachołek)
- na półmetku zawodnik zawraca i biegnąc do mety zabiera kubki z pachołków
- kubki należy złożyć na linii mety
- uzyskany czas decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

d/Napełnianie butelki

- konkurencja rozgrywana jest na czas na dystansie 40 m (2 x po 20 m)
- zadaniem każdego zawodnika jest napełnienie butelki wodą do wyznaczonego poziomu w jak najkrótszym czasie
- na linii startu każdy zawodnik nabiera do kubka wody i biegnie do butelki oddalonej o 20 m celem jej napełnienia
- po napełnieniu butelki wodą kubek musi być położony przy wiaderku z wodą.

- uzyskany czas decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

e/Zwijanie sznurka

- konkurencja rozgrywana jest na czas na dystansie 15 m
- zadaniem każdego zawodnika jest ręczne nawinięcie sznurka , który na końcu ma uwiązaną butelkę wody na trzymany w rękach trzonek w jak najkrótszym czasie
- butelka z wodą musi znaleźć się w oznaczonym miejscu
- uzyskany czas decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

IX. Sędziowie :

- Głównym Sędzią VI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ jest Karol Oleksy
- Dyrektorem Sekretariatu VI 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+, 75+, 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. Zawodnicy VI Mistrzostw Krakowa Seniorów otrzymują w ilości 300szt. :
- 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 VI Mistrzostwach Krakowa Seniora 65+.
7. Za najliczniejszy start w VI Mistrzostwach :
- najlepszy CAS zostanie uhonorowany Pucharem i listem gratulacyjnym Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej
 - drugi i trzeci CAS otrzymuje list gratulacyjny Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej

XII. Zasady finansowania :

1. Koszty związane z przeprowadzeniem VI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ pokrywa 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 Mistrzostw musi mieć aktualne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o dobrym stanie zdrowia na liście startowej.
2. Realizator ubezpiecza uczestników VI Mistrzostw od nieszczęśliwych wypadków zakresie NNW. Każdy uczestnik Mistrzostw może się ubezpieczyć dodatkowo w zakresie NNW na własny koszt.
3. Realizator ubezpiecza obsługę sędziowską i techniczną od OC.

XIV. Postanowienia końcowe :

1. Sekretariat Mistrzostw czynny będzie :
29.09.2021 w godz. 9:30 – 17:00
30.09.2021 w godz. 9:00 – 15:00
2. Uczestników obowiązuje strój i obuwie sportowe.

3. Realizator zapewnia:

- sprzęt
- opiekę medyczną.
- ubezpieczenia NNW , OC
- wodę niegazowaną

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 VI 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 VI Mistrzostw nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po imprezie.

9. Uczestnicy VI Mistrzostw podpisując listę startową akceptują niniejszy regulamin VI 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 realizatora w związku z organizacją VI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ 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 VI Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ 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 VI Mistrzostw w składzie:

- Przedstawiciel Realizatora
- Sędzia Główny Mistrzostw
- Dyrektor Sekretariatu Mistrzostw

11. Realizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.

12. Niniejszy regulamin oraz bieżące informacje i wyniki VI Mistrzostw będą dostępne na stronie internetowej Małopolskiego TKKF:

www.tkkf.com.

www.facebook.com/MTKKF

www.dlaseniora.krakow.pl

Magiczny Kraków

<https://www.krakow.pl/>

REALIZATORZY :

Małopolskie Towarzystwo
Krzewienia Kultury Fizycznej
Zarząd Wojewódzki

K.S. Bronowianka