

REGULAMIN

IX MISTRZOSTW KRAKOWA  
SENIORÓW 65+  
O PUCHAR PREZYDENTA  
MIASTA KRAKOWA

Zadanie finansowane ze środków Miasta Krakowa



Kraków 26–27 WRZESIEŃ 2024 r

PROGRAM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

I INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH

# REGULAMIN

## IX MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 65+

### O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA

#### I. Cel

- propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej wśród osób 65+
- 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
- Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa Ds. Polityki Senioralnej

#### III. Realizatorzy

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

#### IV. Partnerzy

- Rada Krakowskich Seniorów
- Miejska sieć Centrów Aktywności Seniorów

#### V. Partnerzy medialni

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

#### VI. Termin i miejsce

IX Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+, 70+, 75+, 80+zostaną rozegrane w dniach: 26-27września 2024r.na obiektach KS „ Bronowianka” w Krakowie, ul.Zarzecze 124A

#### VII. Program

26 września 2024 r./czwartek/

godz. 9:00-10:30 Weryfikacja zawodników rozpoczynających start o godz. 11:00  
godz. 10:30 Otwarcie IX Mistrzostw  
godz. 11:00-17:00 Rozpoczęcie konkurencji:  
-tenis stołowy rozpoczęcie godz. 11:00  
-wielobój sprawnościowy rozpoczęcie godz. 11:00  
-bule mężczyźni rozpoczęcie godz. 11:00,  
-nordic Walking rozpoczęcie godz. 11:00 pokaz, instruktaż z rozgrzewką, wymarsz na trasę, po powrocie start w konkurencji na czas  
-rowerowy tor przeszkód rozpoczęcie godz. 13:00,zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 12:30  
-badminton rozpoczęcie godz.13:30,zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 13:00  
-bule kobiety rozpoczęcie godz. 14:15,zawodniczki mają zweryfikować swój start do godz. 14:00  
Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 65+, 70+, 75+, 80+ odbywać się będzie na bieżąco, po zakończonej konkurencji.

### 27 września.2024 r. /piątek/

godz. 8:30-10:30 Weryfikacja zawodników  
godz. 9:00-11:00 Pływanie 50 m styl dowolny, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 9:00  
godz. 10:00-13:30 Rozpoczęcie konkurencji:  
-ringo  
-tenis ziemny  
godz. 10:00-13:00 wielobój sprawnościowy ciąg dalszy z I dnia  
Zawodnicy w powyższych konkurencjach mają zweryfikować swój start do godz. 9:30  
godz. 11:00 – 13:00 Aqua aerobic pokaz i uczestnictwo w treningu, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 10:30  
godz. 13:00-Biegi: 300 m, 600 m, 900 m, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 12:30  
godz. 14:15 Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 65+, 70+,75+, 80+  
godz. 15:00 Zamknięcie IX 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 27.09.2024 (włącznie).
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, natomiast pojedyncza

zawodniczka lub pojedynczy zawodnik w danej kategorii wiekowej ma prawo startu w niższej kategorii wiekowej.

4. Uczestnictwo w Mistrzostwach jest bezpłatne.

5. Zgłoszenia pisemnie i telefonicznie należy kierować do dnia 20 września 2024 (środa) 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. 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](http://www.facebook.com/MTKKF), [dlaseniora.krakow.pl](http://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 IX Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ zaplanowano udział 350, zostanie przygotowanych 350 pakietów startowych (koszulka, woda mineralna, baton energetyczny).

Pakiety startowe otrzyma pierwszych 350 osób zgłoszonych do Mistrzostw do 20.09.2024 i zweryfikowanych w biurze zawodów w dniu 26.09.2024 i 27.09.2024.

Po wyczerpaniu pakietów startowych, udział w Mistrzostwach, jest możliwy, ale zgłoszone osoby nie otrzymają pakietu startowego.

## IX. Sposób przeprowadzenia Mistrzostw

### 1. Agua aerobik

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

Wszyscy chętni seniorzy 65+ mogą zgłosić swój udział do 27 .09.2024 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 dużej 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 rakiетки zgodnie z przepisami PZ Badmintonu. Dopuszcza się grę własnymi rakiетkami.

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.

Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnego zawodnika walkowerem.

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 wynikię 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. 70+ kobiety - dystans: 600m

Kat. 75+ kobiety - dystans: 300m

Kat. 80+ kobiety - dystans : 300m

Kat. 65+ mężczyźni - dystans: 900m

Kat. 70+ mężczyźni - dystans: 600m

Kat. 75+ mężczyźni - dystans: 600m

Kat. 80+ mężczyźni - dystans : 300m

3/O kolejności miejsc w poszczególnych kategoriach decyduje czas zyskany 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. Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnego zawodnika walkowerem.

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: 65+ , 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 instruktor na terenach trawiastych KS Bronowianka.

2/Instruktaż i rozgrzewka zostanie przeprowadzony przez instruktora Nordic Walking rekreacyjne po wyznaczonej trasie około 2 km i 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-200 par.

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.

Zawodnicy mają obowiązek maszerować prawidłowo (nie podbiegać) zgodnie z zasadami marszu z kijami NW

Sędziowie (instruktorzy Nordic Walking) za nieprawidłowy marsz (podbieganie, niesienie kijów w powietrzu, wyginanie się na boki) będą karać zawodników kartkami żółtymi. Trzecia kartka żółta to automatycznie jest kartką czerwoną i następuje dyskwalifikacja zawodnika. Każda kartka żółta to strata 10 sekund, które dolicza się na mecie do uzyskanego czasu. 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 klapki, czepek, okulary dla chętnych. Sędziów obowiązuje klapki.

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 związkowy.

13/Wszystkie sprawy sporne wynikłe 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:

-pkt 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 dowolną dłonią, rzut tylko dłonią chwytającą. Kółka schwytanego nie wolno przekładać, dotykać nim własnego ciała, ziemi lub siatki(linki ringo). Upuszczone kółko wolno chwytać ponownie 1 raz tą samą dłonią.

-linie boczne liczą się jako boisko. Upadek kółka na linię 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 kółko 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. Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnego zawodnika walkowerem. 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.

## 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 rakieta.

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 Okręgowego Związku Tenisa Stołowego. Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnego zawodnika walkowerem. 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 27 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 rakieta.

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 z uprawnieniami. Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo walkowerem zawodnika obecnego. 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: 26-27 września na terenach trawiastych obiektu sportowego KS „Bronowianka” indywidualnie w kategoriach wiekowych 65+ , 70+ , 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni. Dopuszczalny jest 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 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 wieloboju.

### 9/Konkurencje

#### a/Rzutki do tarczy

-każdy z zawodników oddaje 8 rzutów lotkami do tarczy z odległości 3,5 m, 5 najlepszych rzutów jest punktowanych

-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.

-zawodnikowi przysługują 2 rzuty lotkami próbne

## b) Rzut blaszkami

- każda zawodniczka/nik wykonuje rzut blaszkami do celu z odległości 5 m.
- celem są trzy kwadraty, mający wspólny środek: kwadrat duży, średni i mały.
- punktacja jest następująca:
  - 1)każda blaszka w małym kwadracie wynosi 5 pkt.
  - 2)każda blaszka w średnim kwadracie wynosi 3 pkt.
  - 3)każda blaszka w dużym kwadracie wynosi 1 pkt.
- każdy oddaje 10 rzutów
- w przypadku ułożenia blaszki na linii większą powierzchnią, zalicza się wyższą punktację
- suma zdobytych pkt. z 10 rzutów decyduje o klasyfikacji końcowej w tej konkurencji
- każda zawodniczka/nik ma prawo do wykonania 2 rzutów próbnych

## c) Toczenie kul

- każda zawodniczka/nik wykonuje toczenie 10 kul po kolei do bramki z odległości 5 m.
- za zdobytą bramkę otrzymuje się 1 pkt.
- suma zdobytych pkt. z 10 toczeń decyduje o klasyfikacji końcowej w tej konkurencji
- każda zawodniczka/nik ma prawo do wykonania 2 toczeń próbnych

## d) Slalom

- każda zawodniczka/nik musi wykonać slalom pomiędzy 8 tyczkami, 2 bramkami i 1 pachołkiem na czas zgodnie z oznaczeniami trasy
- slalom wykonuje się z piłeczką i młotkiem, poprzez uderzenie piłeczki tylko obuchem z jednej lub drugiej strony.  
nie wolno uderzać inną częścią młotka, pchać piłeczki czy ciągnąć za sobą.
- uzyskany czas decyduje o klasyfikacji końcowej w tej konkurencji
- start następuje na sygnał sędziego, z kwadratu na, którym jest umieszczona kula
- po przejściu 8 tyczek, 3 bramek kula musi być wprowadzona do kwadratu i wtedy sędzia zatrzymuje czas
- ominięcie tyczki lub bramki skutkuje za każdym razem powrotem do tego samego miejsca i kontynuacji dalej swojej próby
- każda zawodniczka/nik ma prawo do wykonania wcześniej 1 próby

## e) Strzał lotką

- każda zawodniczka/nik musi oddać 10 strzałów lotkami do badmintona przy pomocy rakiетки do celu z odległości 7 m.
- celem są trzy koła i wspólnym środkiem: koło małe, średnie i duże
- punktacja jest następująca
  - 1)każda lotka w małym kole wynosi 6 pkt.
  - 2) każda lotka w średnim kole wynosi 4 pkt.
  - 3)każda lotka w dużym kole wynosi 2 pkt.
- lotka musi być okrągłą główką w kole
- suma zdobytych pkt. z 10 strzałów decyduje o klasyfikacji końcowej w tej konkurencji
- każda zawodniczka/nik ma prawo do wykonania 2 strzałów próbnych

#### IX. Sędziowie

- Głównym Sędzią IX Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ jest Karol Oleksy
- Dyrektorem Sekretariatu IX 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 65+ , 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 150 zł
  - dyplom
- 2.Za zajęcie II miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
  - Srebrny medal
  - Bon wartości 100 zł
  - Dyplom
- 3.Za zajęcie III miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
  - Brązowy medal
  - Bon wartości 70 zł
  - Dyplom
- 4.Zawodnicy IX Mistrzostw Krakowa Seniorów otrzymują w ilości 350 szt.:
  - koszulki
  - wodę
  - baton energetyczny
- 5.Najstarsza seniorka i senior otrzymują nagrodę rzeczową ufundowaną przez Małopolskie TKKF.

6.Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej ufunduje wyróżnienia dla trzech Centrum Aktywności Seniora, które uzyskają najlepsze wyniki w IX Mistrzostwach Krakowa Seniora 65+.

7.Za najliczniejszy start w IX 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 IX Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ pokrywa Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa.

2.Koszty dojazdu i dodatkowego 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 (Małopolskie TKKF) ubezpiecza uczestników IX Mistrzostw od nieszczęśliwych wypadków zakresie NNW. Każdy uczestnik Mistrzostw może się ubezpieczyć dodatkowo w zakresie NNW na własny koszt.

3.Realizator (Małopolskie TKKF) ubezpiecza obsługę sędziowską i techniczną od OC.

## XIV. Postanowienia końcowe

1.Sekretariat Mistrzostw czynny będzie:

26.09.2024 w godz. 8:30-17:00

27.09.2024 w godz. 8:30-15:00

2.Uczestników obowiązuje strój i obuwie sportowe.

3.Realizator (Małopolskie TKKF) zapewnia:

-sprzęt

-opiekę medyczną.

-ubezpieczenia NNW, OC

pakiet startowy: woda niegazowana, baton energetyczny, okolicznościowa koszulka

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 IX 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 IX Mistrzostw nie ponoszą odpowiedzialności

względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po imprezie.

9. Uczestnicy IX Mistrzostw podpisując listę startową akceptują niniejszy regulamin IX 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 IX 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](mailto: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 IX 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 IX 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 IX Mistrzostw będą dostępne na stronie internetowej Małopolskiego TKKF oraz na poniższych stronach internetowych:

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

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

[dlaseniora.krakow.pl](https://dlaseniora.krakow.pl)

[krakow.pl](https://krakow.pl)

REALIZATORZY:

Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej  
K.S. Bronowianka