



# VII Międzynarodowa Senioriada Sportowa - Bartoszyce 2019

„Aktywne jest życie SENIORA”

## KOMUNIKAT

### **I. Organizator.**

- Bartoszycki Ośrodek Sportu i Rekreacji

### **II. Partnerzy**

- Urząd Miasta Bartoszyce
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bartoszycach
- Klub Seniora w Bartoszycach
- Bartoszycki Uniwersytet Trzeciego Wieku
- Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Bartoszycach
- Stowarzyszenie Amazonek w Bartoszycach

### **III. Patronat medialny**

- Magazyn Głos Seniora
- TVK Bart – Sat
- Goniec Bartoszycki

### **IV. Termin i miejsce**

**Start : 29 czerwca 2019 /sobota/ - godz. 11.00.** Hala Sportowa przy ul. Limanowskiego.

### **V. Cel Senioriady**

- Popularyzacja aktywnej formy wypoczynku dla osób dojrzałych.
- Stworzenie sportowej atmosfery i integracji wśród kobiet 50+ i mężczyzn 55+
- Wspomaganie zdrowia poprzez wysiłek fizyczny i relaks.
- Zagospodarowanie czasu wolnego oraz pogłębienie wiedzy o zdrowym stylu życia.

## VI. Warunki uczestnictwa.

- Senioriada jest przeznaczona dla kobiet 50+ i mężczyzn 55+, nie aktywnych zawodowo
- reprezentacja składa się z 10 osób
- każdy podmiot może zgłosić dowolną ilość zespołów

## VII. Zgłoszenia do Senioriady.

1. Zgłoszenie drużyny powinno zawierać:

- nazwę drużyny,
- imienną listę zawodników reprezentujących drużynę (10 osób )  
wraz z zaznaczeniem osoby kontaktowej kapitan/kierownik drużyny  
**( druki u organizatora ).**

2. Drużyny należy zgłaszać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **10 maja 2019.**

**do godz.16.00** w Bartoszyckim Ośrodku Sportu i Rekreacji ul. Jagiellończyka 1/2.

Tel. 793 798 401, e-mail; [slawomir.kirkuc@bartoszyce.pl](mailto:slawomir.kirkuc@bartoszyce.pl)

## VIII. Konkurencje

- **„Slalom między pachołkami ze strzałem na bramkę”** - zawodnik pokonuje slalom bez piłki z 4 pachołków i oddaje jeden strzał na bramkę. Piłki ustawione będą 4 m przed bramką .Następnie wraca do mety . Podwójna punktacja /trafione piłki do bramki + czas/- **zespół 10 osobowy.**
- **„Przenoszenie klocków”** – zadaniem zespołu jest za pomocą dźwigni umieszczonej na linkach przenieść największą ilość klocków umieszczonych w kole do drugiego koła. Zespół ma 3 min na przeniesienie największej ilości klocków – **zespół 10 osobowy.**  
Filmik z tej konkurencji; <https://www.youtube.com/watch?v=PNs4UlzypKA>
- **„Strzały do bramki kijem hokejowym”** – zawodnik pokonuje slalom, następnie dobiega do linii, gdzie ustawione są piłeczki plastikowe – oddaje 1 strzał do bramki kijem hokejowym. Następnie wraca do mety. (podwójna punktacja: ilość zdobytych bramek + czas) – **zespół 10 osobowy.**
- **„Płachta tęczowa”** - zadaniem zespołu jest podrzucanie na płachcie piłeczek przez 2 minuty. Wygrywa zespół któremu najmniej piłeczek przeleci przez otwór. Wypadnięcie piłeczki po za płachtę wliczane jest jako piłeczka stracona – **zespół 10 osobowy**  
Filmik z tej konkurencji; <https://www.youtube.com/watch?v=McpLH9QIOSA>
- **„Kelner w akcji”** – na sygnał prowadzącego zawodnik trzymając w ręku tacę z 3 woreczkami biegnie do 3 klocków, ustawionych w odstępach 2 m i zostawia na każdym po jednym woreczku. Następnie mijają pachołki. Biegając do mety, zbiera woreczki z klocków do tacy. W tej konkurencji liczy się dokładność wykonania zadania - woreczki muszą znajdować się na klockach (na czas) – **zespół 10 osobowy.**

## IX. Nagrody

Każdy uczestnik otrzymuje medal pamiątkowy oraz puchary dla zespołów.

Specjalny Puchar dla zespołu za najlepszą autoprezentację.

## X. Postanowienie końcowe

Organizator BOSiR nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu biorących udział w zawodach. Osoby biorące udział w zawodach powinny poddać się wcześniej we własnym zakresie badaniom lekarskim stwierdzającym ich dobry stan zdrowia, umożliwiającym udział w Senioriadzie.

## **Program Senioriady:**

Godz. 11.00 – oficjalne otwarcie Senioriady

- wspólna rozgrzewka
- I konkurencja
- występ zespołu
- II konkurencja
- występ zespołu
- III konkurencja
- występ zespołu
- IV konkurencja
- występ zespołu
- V konkurencja
- wręczenie nagród oraz oficjalne zakończenie Senioriady
- poczęstunek w MOPS Bartoszyce /10 zł od osoby 😊/

W trakcie Senioriady przewidzianych jest wiele atrakcji, jak występy artystyczne poszczególnych ekip 😊  
Warunkiem autoprezentacji jest wcześniejsze zgłoszenie do Organizatora. Autoprezentacja do 10 minut.