

R e g u l a m i n

Spartakiady WESOŁE JEST ŻYCIE STARUSZKA.

Organizatorzy:

USTECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU – ŻYJ KOLOROWO

Współorganizatorzy:

CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ W USTCE, OŚRODEK SPORTU I REKREACJI WUSTCE, MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W USTCE

I. CEL SPARTAKIADY

Celem zawodów jest wykształcenie wśród osób niesamodzielnych zamieszkujących teren Miasta Ustki potrzeby dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia potrzeby ruchu oraz promowania aktywnego stylu życia.

II. TERMIN I MIEJSCE

Termin: 28.06.2019 (piątek) – start godz.10.00

Miejsce: obiekty sportowe na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ustce przy ul. Grunwaldzkiej 35.

III. UCZESTNICY

Prawo startu w Spartakiadzie mają uczestnicy projektu „Usteckie Centrum Usług Społecznych” oraz inne osoby z terenu Miasta Ustka z niepełnosprawnościami, osoby starsze oraz ich opiekunowie.

Zawodnik może startować w nieograniczonej liczbie konkurencji.

W konkurencjach indywidualnych nagradzane będą pierwsze trzy miejsca.

W konkurencjach zespołowych wygrywa ta drużyna, która pierwsza zaliczy daną konkurencję.

IV. PROGRAM SPARTAKIADY

Od godz. 10.00 do 10.20 – rejestracja zawodników.

Godz. 10.30 – ceremonia otwarcia Spartakiady

- powitanie gości, animatorów, opiekunów, zawodników, sędziów
- informacja o konkurencjach indywidualnych i zespołowych oraz ich punktacji

Godz. 10.45 – rozpoczęcie konkurencji sportowych we wskazanych przez organizatorów miejscach.

Godz. 12.45 – uroczyste przedstawienie wszystkich zwycięzców Spartakiady – wręczenie medali i nagród.

V. ZAWODY

Konkurencje indywidualne

1. Rzut do kosza

Regulamin:

- Uczestnicy wykonują po pięć rzutów (z odległości 1 metr przed białą linią) – każde trafienie daje 1 punkt.
- Jeżeli wśród zawodników zajmujących pierwsze trzy miejsca (i ewentualnie kolejne) znajdują się osoby z taką samą ilością punktów, to dla tej ilości uczestników zostanie przeprowadzona kolejna runda – po trzy rzuty na osobę. Jeżeli nie wyłoni ona 1,2 i 3 miejsca, to będą dokonane kolejne rundy po trzy rzuty – do skutku.
- O kolejności rzutów decyduje kolejność zapisów na liście

2. Strzał na bramkę

Regulamin:

- Dyscyplina polega na oddaniu pięciu strzałów przez zawodnika na małą bramkę bez bramkarza.
- Najlepszymi strzelcami zostaną zawodnicy, którzy strzelą największą ilość bramek. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca. Przy równej ilości bramek zostanie przeprowadzona dogrywka po dwa strzały. Jeśli ona nie rozstrzygnie o kolejności miejsc zawodników, będzie kolejna dogrywka wg tych samych zasad aż do skutku.
- O kolejności startów zawodników decyduje kolejność zapisów na liście

3. Rzut beretem

Regulamin:

- Gra odbywać się będzie czterema zawodnikami jednocześnie. Zwycięzca, który rzuci beretem najdalej, wchodzi do meczu finałowego
- Następnie stają do gry kolejne czwórki zawodników i najlepsi zawodnicy przechodzą do finału.
- Ostatni skład ilościowy zawodników może być mniejszy niż liczba „4”.

- Mecz finałowy wyłoni trzech najlepszych beretomiotów.

4. Slalom z piłką

Regulamin:

- Zawodnicy prowadząc piłkę nogą pokonują naprzemiennie 10 ustawionymi pachołków, a po zakończeniu slalomu dalej prowadząc piłkę nogą wracają bokiem do punktu startu i przekazują piłkę następnemu zawodnikowi swojej drużyny. Tor w linii prostej wnosi ok. 15 m.
- Zawodnikom mierzony jest czas wykonania slalomu, nagrodzeni zostaną zawodnicy z najkrótszym czasem (miejsca 1-3).
- Kolejność startu zawodników – wg zapisów na liście konkurencji.

5. Rzuty ringo na słupek/bolec

Regulamin:

- Celem jest krzyżak uzbrojony w 5 bolców (słupków), do których przypisana jest odpowiednia liczba punktów np. 5,10, 15,20,25.
- Każdy gracz rzuca z odległości 3 m trzema kółkami w kierunku bolców, a następnie zliczane są punkty przy bolcach, na których znalazły się rzucane kółka.
- Nagradzane są pierwsze trzy miejsca z największą ilością punktów.
- Jeżeli w danej kategorii wśród pierwszych trzech graczy pojawi się jednakowa liczba punktów, to następuje dogrywka, polegająca na wykonaniu przez tych zawodników kolejnych 3 rzutów.
- Kolejność startu zawodników – wg zapisów na liście dyscypliny.

6. Rzut piłeczką tenisową do stojącego kosza na murawie

Regulamin:

- Każdy z uczestników tej konkurencji oddaje 5 rzutów piłeczką do tenisa ziemnego starając się umieścić piłeczkę w koszu ustawionym na murawie. Odległość od linii zawodnika do kosza będzie wynosiła 3 metry.
- Wygrywa 3 zawodników z największą ilością trafień.
- Jeżeli wśród zawodników zajmujących pierwsze trzy miejsca (i ewentualnie kolejne) znajdą się osoby z taką samą ilością punktów, to dla tej ilości uczestników zostanie przeprowadzona kolejna runda – po trzy rzuty na osobę. Jeżeli nie wyłoni ona 1,2 i 3 miejsca, to będą dokonane kolejne rundy po trzy rzuty – do skutku.
- Kolejność startu zawodników – wg zapisów na liście konkurencji.

Konkurencje zespołowe

Uczestnicy Spartakiady zostaną podzieleni na dwie drużyny i przy równoczesnym starcie

będą ścigać się o wykonanie poniższych konkurencji w jak najkrótszym czasie lub z największą ilością punktów.

1. Przenoszenie piłeczki tenisowej na paletce

Regulamin:

- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny wg własnych ustaleń
- Osoby, którym spadnie piłeczka z paletki zostają automatycznie zdyskwalifikowani i nie zdobywają żadnego punktu dla drużyny.
- Każda osoba, która wróci z piłeczką na paletce na miejsce startu – zdobywa punkt dla drużyny.
- Wygrywa zespół, który zbierze więcej punktów.

2. Przekazywanie kapelusza

Regulamin:

- Zawodnicy stoją jeden za drugim.
- Pierwszy zawodnik jest w kapeluszu. Na sygnał startu zdejmuje kapelusz z głowy i jak najszybciej wkłada na głowę drugiego zawodnika, a sam przechodzi na koniec kolejki.
- To samo robią kolejni zawodnicy.
- Konkurencja jest zakończona, gdy ostatni zawodnik z pierwotnego ustawienia nałoży kapelusz zawodnikowi pierwszemu, a sam przejdzie na koniec kolejki, czyli uszeregowanie zawodników wróci do postaci z momentu przed startem.
- Wygrywa drużyna która potrzebuje mniej czasu na zakończenie tej zabawy.

3. Chód z książką na głowie

Regulamin:

- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny wg własnych ustaleń
- Osoby, którym spadnie książka z głowy zostają automatycznie zdyskwalifikowani i nie zdobywają żadnego punktu dla drużyny.
- Każda osoba, która wróci z książką na głowie na miejsce startu – zdobywa punkt dla drużyny.
- Wygrywa drużyna z większą ilością punktów.

4. Ubieranie kulturysty przy użyciu dresu i baloników

Regulamin:

- Każda drużyna otrzymuje zestaw dresowy (bluza i spodnie) oraz 15 baloników.

- Zawodnicy dzielą się czynnościami, tj. pompowaniem i wiązaniem balonów oraz formowaniem kulturyisty w drodze wypełnienia balonami poszczególnych części bluzy i spodni dresu.
- Oceny czasu i wyglądu efektu końcowego tej konkurencji dokona 3 osobowy skład sędziowski.

5. Bieg 2 osób połączonych czołem za pomocą balonu (bieg bokiem)

Regulamin:

- Bieg odbywa się w parach połączonych czołem przy pomocy balonu.
- Pary przemieszczają się od linii startu do mety bokiem.
- Start odbywa się od gwizdka sędziego.
- Pęknięcie balonika powoduje dyskwalifikację pary.
- Przy wypadnięciu balonu jeden z zawodników zatrzymuje się a drugi biegnie po balonik i mogą kontynuować dalej bieg.
- Zwycięska para dobywa 1 punkt dla drużyny.
- Wygrywa zespół z większą ilością punktów.

6. Bieg na 3 nogi

Regulamin:

- Start odbywa się w parach.
- Lewa noga jednego z biegaczy jest związana z nogą prawą drugiego zawodnika na wysokości kostki.
- Mocowanie jest luźne, ale kończyny muszą mieć z sobą kontakt.
- Zwycięska para otrzymuje punkt dla drużyny.
- Wygrywa zespół, który uzyska większą ilość punktów.

VI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Zgłoszenie się zawodnika do Spartakiady jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- Uczestnicy Spartakiady startują na własną odpowiedzialność i nie mają przeciwwskazań lekarskich.
- Uczestnicy poszczególnych konkurencji zapewniają we własnym zakresie niezbędny strój sportowy.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w regulaminie oraz w programie imprezy w zależności od ostatecznej ilości uczestników oraz warunków pogodowych.

REGULAMIN DOSTĘPNY JEST NA STRONIE INTERNETOWEJ **www.cis.ustka.pl**