

## ***Opis konkurencji I Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju***

### **„Kręgle curlingowe” na lodzie**

Konkurencja indywidualna, zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn bez podziału na grupy wiekowe. Zawody polegają na wykonaniu trzech „rzutów – ślizgów” kamieniami curlingowymi do ustawionych kręgli o różnej wartości punktowej. Wynik to suma punktów przewróconych kręgli. W przypadku złych warunków pogodowych konkurencja będzie zamieniona na zawody kręglowe.

#### **Miejsce i czas konkurencji:**

Lodowisko przy ul. Jana Pawła obok Stadionu Miejskiego „Wierchy”

Start: ok. godziny 11.00

### **Bieg narciarski lub bieg z nartami**

Konkurencja: bieg narciarski lub bieg z nartami na dystansie od 0,5 km do 2,5km  
(w zależności od warunków śniegowych)

We wszystkich grupach obowiązywać będzie styl klasyczny

**Miejsce zawodów:** Polczakówka, Królówka – Rabka Zdrój

#### **1. Program zawodów:**

**1) Weryfikacja i odbiór numerów startowych**

**2) Zapoznanie się z trasą**

**3) Kolejność startu:**

- Kobiety 70+ – roczniki 1944 i starsze
- Kobiety 60+ – roczniki 1954 – 1945
- Kobiety 50+ – roczniki 1964 – 1955
- Mężczyźni 70+ – roczniki 1944 i starsi
- Mężczyźni 60+ – roczniki 1954 – 1945
- Mężczyźni 50+ – roczniki 1964 – 1955

**4) Ogłoszenie wyników i dekoracja zawodników**

## **Slalom gigant**

**Konkurencja:** dwa przejazdy , o kolejności decyduje suma czasów dwóch przejazdów.

**Miejsce:** Polczakówka Rabka-Zdrój,

**Program zawodów:**

1. Weryfikacja oraz odbiór numerów startowych.
2. Zapoznanie się z trasą
3. Start ok . godz. 11.00
4. Kolejność startu w I i II przejeździe:
  - 1) Kobiety + 70
  - 2) Kobiety + 60
  - 3) Kobiety +50
  - 4) Mężczyźni + 70
  - 5) Mężczyźni + 60
  - 6) Mężczyźni + 50
5. Po pierwszym przejeździe planowana jest 20 minutowa przerwa na poprawienie sto-  
ku ewentualnie na przestawienie slalomu.
6. Ogłoszenie wyników.

## **Rzut „śnieżkami do celu”**

Konkurencja indywidualna, zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn bez podziału na grupy wiekowe. Zawody polegają na wykonaniu 10 rzutów piłeczkami do tarczy z otworami o różnej wartości punktowej. Klasyfikacja - decyduje suma zdobytych punktów (trafień do poszczególnych otworów) .

**Miejsce i czas konkurencji**

Stacja Narciarska „Polczakówka”

Start ok. godz. 12:00

## **Zjazd na dętkach**

Konkurencja indywidualna, zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn bez podziału na grupy wiekowe. Zawody polegają na pokonaniu wyznaczonej trasy w jak najkrótszym czasie.

### **Miejsce i czas konkurencji**

Stok przy Stacji Narciarskiej „Polczakówka”

Zapoznanie się z trasą: ok. godz. 11:00

Start: po zapoznaniu się trasą

## **Turniej brydżowy**

Konkurencja drużynowa. Turniej zostanie rozegrany według zasad Brydża Sportowego.

## **Konkurencja Nordic Walking**

Celem konkurencji jest zapoznanie uczestników ze 150-letnią historią Uzdrowiska oraz bazą leczniczą i sportowo-rekreacyjną Rabki-Zdroju.

### **Organizacja zawodów.**

1. W konkurencji biorą udział 3- osobowe drużyny, bez podziału na grupy wiekowe i płeć.
2. Konkurencja polega na przejściu (wg. mapy) określonej trasy w czasie do 90 min.. Podczas przemarszu należy wykonać zadania określone w wylosowanych przez kapitanów drużyn kopertach.
3. Zadania dla zespołu:
  - Przejście określonej trasy - 90 min
  - Wykonanie 3 zadań sprawnościowych
  - Zapoznanie się z wytypowanym obiektem i przygotowanie prezentacji na jego temat.

- Przygotowanie odpowiedzi w formie pisemnej na 10 pytań dot. Rabki-Zdroju , na piśmie, do oddania jury po powrocie z trasy
  - Prezentowanie przed jury informacji nt. wytypowanego obiektu - 2 min.
  - Zadanie niespodzianka
4. Pytania testowe są jednakowe dla wszystkich drużyn i opracowane na podstawie informacji o Rabce-Zdroju które uczestnicy otrzymają od organizatorów.
7. Mapy z zaznaczoną trasą będą dostarczone po losowaniu trasy.
8. W konkurencji, która będzie punktowana i nagradzana osobno- poza konkurencjami sportowymi, nie bierze udziału drużyna z Uniwersytetu z Rabki- Zdroju.

### **Impreza towarzysząca**

EKSTREMALNY NordicWalking (NordicWalking „PRZEŻYCIA”) Celem zabawy jest uzyskanie informacji, gdzie znajduje się „Królówka” a następnie zdobycie wieży widokowej z dowolnego miejsca na Ziemi i uzyskanie pamiątkowego (okolicznościowego) stempla.