

**REGULAMIN**  
**XIII OGÓLNOPOLSKA ZIMOWA SENIORIADA na PODHALU**  
**RABKA-ZDRÓJ, 2-3 marca 2026**

**ORGANIZATOR**

Stowarzyszenie Rabczański Uniwersytet III Wieku.

**I CEL ZAWODÓW**

Celem SENIORIADY jest integracja studentów UTW, sportowa rywalizacja oparta na zasadach "fair play", wspieranie aktywnego trybu życia seniorów, wymiana doświadczeń, sportowa rywalizacja oraz promocja regionu.

**II MIEJSCE**

Obiekty sportowe, rekreacyjne, kulturalne na terenie miasta i gminy Rabki-Zdroju.

Biuro Organizacyjne: Amfiteatr (ul. Chopina 17) i sekretariat RUTW

**III UCZESTNICY**

**w XIII OGÓLNOPOLSKIEJ ZIMOWEJ SENIORIADZIE na PODHALU „RABKA- ZDRÓJ 2026”**

prawo startu mają studenci Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz członkowie innych organizacji i stowarzyszeń zrzeszających seniorów - rocznik 1976 i starsi.

**GRUPY WIEKOWE**

- 50+ (roczniki 1976 – 1967)
- 60+ (roczniki 1966 – 1962)
- 65+ (roczniki 1961 – 1957)
- 70+ (roczniki 1956 - 1952)
- 75+ (roczniki 1951 - 1947)
- 80+ (roczniki 1946 - 1942)
- 85+ (roczniki 1941 - 1937)
- 90+(roczniki 1936 i wcześniejsze)

**IV. PROGRAM SENIORIADY**

**2 marca (poniedziałek) – „Dzień Integracyjny”**

17.00 – 21.30 „ Biesiada gorczańska” przy muzyce – „Zjazd pod Brzozami”  
Raba Wyżna 378A, 34-721 Skawa (szczegóły w Komunikacie 1)

**3 marca (wtorek) – „Dzień Sportowy”**

**Godz. 7-30-8.00**

*Przyjazd autokarów z uczestnikami XIII Senioriady*

**Godz. 8.00-8.30**

*Odprawa kierowników grup w Biurze Organizacyjnym.*

*(Amfiteatr, ul. Chopina 17).*

**Godz. 8.30-9.30**

*Uroczyste otwarcia SENIORIADY. Prezentacja UTW. Zapalenie znicza*

*(Amfiteatr, ul. Chopina 17).*

**Godz. 9.30**

*Odjazd autokarów na stok U Żura/Długa Polana ze sprzętem do slalomu i zjazdu na sankach.*

*Dojście na miejsca konkurencji sportowych. Start i przeprowadzenie zawodów.*

*(medale dla zwycięzców na miejscu zawodów po zakończeniu konkurencji).*

**Godz. 14.30 /15.00**

*Ogłoszenie wyników, wręczenie statuetek, prezentacja medalistów wszystkich konkurencji.*

*Zakończenie SENIORIADY (Amfiteatr, ul. Chopina 17).*

## **V. KONKURENCJE (PUNKTOWANE DO KLASYFIKACJI ZESPOŁOWEJ UTW)**

| Konkurencja                                                       | Rodzaj konkurencji | Podział (płeć/ wiek)        | Miejsce konkurencji                              |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
| Biegi narciarskie                                                 | Indywidualna       | K/M i grupy wiekowe         | Stadion/Park Zdrojowy                            |
| Slalom gigant                                                     | Indywidualna       | K/M i grupy wiekowe         | Stok „u Żura”/Długa Polana                       |
| Zjazd na sankach                                                  | Indywidualna       | Podział: K/M                | Stok „u Żura”/Długa Polana                       |
| Kręgle curlingowe na lodzie lub Kręgle na tartanie kulami do bule | Indywidualna       | Podział: K/M                | Lodowisko ul. JP II/Stadion                      |
| Rzut „śnieżkami do celu”                                          | Indywidualna       | Podział: K/M                | Amfiteatr                                        |
| Turniej brydżowy                                                  | Zespołowa (1para)  | bez podziału na wiek i płeć | Kawiarnia Zdrojowa                               |
| Turniej szachowy                                                  | Indywidualna       | bez podziału na wiek i płeć | Świetlica Rabczańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej |

\* K- kobiety, M-mężczyźni

## **VI. KONKURENCJE NIEPUNKTOWANE DO KLASYFIKACJI ZESPOŁOWEJ UTW**

Punktacja wg regulaminu konkurencji. Zwycięzcy otrzymują złote, srebrne i brązowe medale.

1. Nordic Walking połączony z konkursem wiedzy (drużyny 3-osobowe) bez podziału na wiek i płeć.
2. Turniej RUMMIKUB. Indywidualna bez podziału na wiek i płeć.

## **VII. KLASYFIKACJA ZESPOŁOWA UTW**

1. O miejscu danego UTW zadecyduje suma punktów zdobytych w poszczególnych konkurencjach i kategoriach wiekowych. W przypadku jednakowej liczby punktów o miejscu UTW zadecyduje w pierwszej kolejności liczba zdobytych medali złotych, a następnie srebrnych i brązowych.
2. Punkty zdobyte w konkurencji brydż mają taką samą wartość jak punkty zdobyte w konkurencjach indywidualnych.
3. Punktacja do klasyfikacji ogólnej. Za I miejsce, bez względu na liczbę zawodników w poszczególnych konkurencjach i kategoriach wiekowych, zawodniczka, zawodnik, para otrzymuje liczbę punktów równą liczbie zgłoszonych drużyn do Senioriady+1, kolejni zawodnicy (pary) -2,-3,-4 itd. w stosunku do pierwszego zawodnika.

Przykład:

- Liczba zgłoszonych UTW – 29
- Liczba punktów za miejsca:
- I – 30
- II – 28
- ...
- XXIX – 1

## **VIII. ZGŁOSZENIA**

1. **Kontakt e-mailowy na adres: [senioriada.rabka@gmail.com](mailto:senioriada.rabka@gmail.com)**

W tytule wiadomości prosimy o wpisanie miejscowości, którą Państwo reprezentujecie.

Adres: Stowarzyszenie Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Parkowa 5, 34-700 Rabka-Zdrój.

2. **Liczba miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.**
3. **Ewentualne zmiany na listach startowych muszą być dokonane do 20 lutego 2026r.**
4. Wpisowe za uczestników 70 zł/os(siedemdziesiąt złotych) należy przesłać od 1 do 30 stycznia 2026 r.  
Dane do przelewu: INTROLASER LEX Sp z o.o. ul. Zakopiańska 22, 34-700 Rabka-Zdrój,  
**Bank Polskiej Spółdzielczości S.A. Nr. konta PL82 8815 0002 2001 0030 6766 0001**  
Tytuł przelewu: **Senioriada 2026**  
e-mail: [biuro@introlaser.pl](mailto:biuro@introlaser.pl) , tel. 18 26 80 500, kom. 604 46 38 09, kom. 604 46 38 20

**UWAGA!**

**Proszę nie dokonywać indywidualnych wpłat! Faktury wypisywane będą tylko dla UTW-ów oraz innych organizacji i stowarzyszeń zrzeszających seniorów.**

**Obowiązkowe dane do faktury: nazwa firmy i NIP.**

**INTROLASER LEX prosi również o e-mail i nr tel. komórkowego**

## **IX. IMPREZY TOWARZYSZĄCE**

### **NORDIC WALKING GORCZAŃSKI**

Wyruszamy na Maciejową (852 m n.p.m.) około 9.30 po uroczystym otwarciu SENIORIADY 3 marca 2026 (wtorek). Zapewniamy licencjonowanego przewodnika.

Czas dojścia, pobyt w schronisku i zejście na zakończenie Senioriady (4 - 5 godz).

W schronisku pamiątkowy stempel: „**Zdobycia Maciejowej 2026**”

Proszę o przygotowanie odpowiedniego stroju i obuwia. Kijki trekkingowe obowiązkowo, mogą przydać się raczki. Plecak wyposażyć wg własnych potrzeb.

### **NORDIC WALKING UZDROWISKOWY**

Zwiedzanie uzdrowiska (3-4 godziny) z przewodnikiem rozpoczynamy około 9.30 po uroczystym otwarciu SENIORIADY. Uczestnicy spaceru mogą otrzymać pamiątkowy stempel: „**Przyjacieli Uzdrowiska Rabka-Zdrój 2026**”.

Proszę o przygotowanie odpowiedniego stroju i obuwia. Kijki trekkingowe **nieobowiązkowo!**

### **„GRAJ CAFE”**

Oferta - różne planszówki: rummikub, scrabble, bilard i inne. Zapraszamy po zakończeniu uroczystego otwarcia XII Senioriady 3 marca 2026 (wtorek) (około 9.30)

Bar Lodowisko Jana Pawła II 34-700 Rabka-Zdrój tel. (018) 2670339

<http://facebook.com/CBLodowisko/> 30 miejsc ze stolikami i krzesłami.

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Uniwersytet może zgłosić do konkurencji w każdej grupie wiekowej, z podziałem na płeć, tylko jednego zawodnika; w konkurencjach zespołowych tylko jedną drużynę.
2. Zawodnik ma prawo startu tylko w jednej konkurencji i w jednej grupie wiekowej.
3. W konkurencjach Senioriady startować mogą osoby, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w konkurencjach sportowych.
4. Zawodnik starszy ma prawo startować w młodszej grupie wiekowej, pod warunkiem że w „jego” grupie wystartuje zawodnik z UTW, który obydwaj reprezentują.
5. Uczestnicy Senioriady ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność.
6. Uczestnicy zabezpieczają we własnym zakresie odpowiedni strój i sprzęt do konkurencji narciarskich.
7. W konkurencjach za miejsca I – III zawodnicy otrzymają medale złote, srebrne i brązowe.
8. Podczas uroczystego zakończenia Senioriady wszystkim drużynom wręczone zostaną pamiątkowe statuetki i prezentowe pakiety.
9. Harmonogram czasowy przedstawiony w pkt. IV. z przyczyn niezależnych od organizatorów może ulec zmianie.
10. Protesty odnośnie przebiegu konkurencji, klasyfikacji oraz wyników należy składać wyłącznie w formie pisemnej sędziemu głównemu konkurencji. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji będą przyjmowane przez 15 min. od momentu wywieszenia nieoficjalnych wyników przez sędziego głównego na miejscu każdej konkurencji. Po tym czasie protesty nie będą rozpatrywane.
11. W zależności od ostatecznej liczby uczestników i warunków pogodowych organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu, programu imprezy oraz regulaminów poszczególnych konkurencji.
12. **Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatorów.**

*Przewodniczący  
Komitetu Organizacyjnego*

  
Marek Szarawarski

*Rabka – Zdrój, wrzesień/grudzień 2025 oraz styczeń/luty 2026*