

02.03.2015r.

**REGULAMIN**  
**VII OLIMPIADY SPORTOWEJ UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU**  
**I ORGANIZACJI SENIORALNYCH**  
**„TRZECI WIEK NA START”**

### **I. Cel zawodów**

Celem nadrzędnym olimpiady jest wykształcenie w pokoleniu osób 50+ zrzeszonych w Uniwersytetach Trzeciego Wieku i organizacjach senioralnych potrzeby dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia egzystencjalnej potrzeby ruchu, jego znaczenia w podtrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej oraz promowania aktywnego stylu życia.

### **II. Miejsce i data**

**Miejsce: obiekty sportowe na terenie Gminy Łazy**

**Biuro Organizacyjne – teren rekreacyjny przy Zalewie „Mitrega” w Łazach**

**Data: 16.05.2015 r. (sobota)**

### **III. Uczestnicy**

**Prawo startu w VII Olimpiadzie Sportowej UTW mają Studenci Uniwersytetów Trzeciego Wieku i organizacji senioralnych – rocznik 1965 i starsi**

**UWAGA!!! ZAWODNIK MA PRAWO STARTU TYLKO W JEDNEJ KONKURENCJI I JEDNEJ DYSCYPLINIE SPORTOWEJ.**

### **IV. Program Olimpiady**

Od godz. 7.00 do 9.30 – rejestracja i odprawa kierowników ekip w Biurze Organizacyjnym Olimpiady (informacje techniczne) – **teren rekreacyjny przy Zalewie „Mitrega” w Łazach**

Godz. 10.00 – ceremonia otwarcia Olimpiady

Godz. 11.00 – rozpoczęcie konkurencji sportowych we wskazanych przez organizatorów miejscach

Godz. 15.00 – występy artystyczne poszczególnych Uniwersytetów o tematyce prozdrowotnej.

Godz. 18.00 – ceremonia wręczenia nagród i oficjalne zakończenie Olimpiady.

### **V. Zawody**

#### **1. Zawody pływackie**

**Miejsce: Park Wodny „Jura” Łazy, ul. Kościuszki 46A**

**UWAGA!!! ZAWODNIK MA PRAWO STARTU TYLKO W JEDNEJ KONKURENCJI**

#### **KONKURENCJE:**

##### **1.1. 50 m stylem klasycznym**

**Uczestnicy:** w konkurencji startować może maksymalnie 8 zawodników z danego UTW (maksymalnie 1 mężczyzna i 1 kobieta w wieku 50-59 (rocznik1965-1956), 60-69 (rocznik1955-1946), 70-79 (rocznik 1945-1936), 80 i więcej lat (rocznik 1935 i starsi).

#### **Regulamin:**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn z podziałem na grupy wiekowe – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Zawody polegają na przepłynięciu wyznaczonego dystansu (50 m) **stylem klasycznym** w jak najkrótszym czasie.

W kategorii wiekowej 80 i więcej lat dystans do przepłynięcia wynosi 25 m. **Start następuje z**

wody.

### 1.2. 50 m stylem dowolnym

**Uczestnicy:** w konkurencji startować może maksymalnie 8 zawodników z danego UTW (maksymalnie 1 mężczyzna i 1 kobieta w wieku 50-59 (rocznik1965-1956), 60-69 (rocznik1955-1946), 70-79 (rocznik 1945-1936), 80 i więcej lat (rocznik 1935 i starsi).

#### **Regulamin:**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn z podziałem na grupy wiekowe – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Zawody polegają na przepłynięciu wyznaczonego dystansu (50 m) **dowolnym sposobem** w jak najkrótszym czasie.

W kategorii wiekowej 80 i więcej lat dystans do przepłynięcia wynosi 25 m. **Start następuje z wody.**

## 2. Zawody lekkoatletyczne

**Miejsce: Stadion Miejski w Łazach**

**UWAGA!!! ZAWODNIK MA PRAWO STARTU TYLKO W JEDNEJ KONKURENCJI**

### **KONKURENCJE:**

#### **2.1. Bieg na 60 metrów**

**Uczestnicy:** maksymalnie w konkurencji startować może 8 zawodników z danego UTW (maksymalnie 1 mężczyzna i 1 kobieta w wieku 50-59 (rocznik1965-1956), 60-69 (rocznik1955-1946), 70-79 (rocznik 1945-1936), 80 i więcej lat (rocznik 1935 i starsi).

#### **Regulamin:**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn z podziałem na grupy wiekowe – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Zawody polegają na przebiegnięciu wyznaczonego dystansu (60 m) w jak najkrótszym czasie.
- Start z pozycji wysokiej.

#### **2.2. Bieg na 200 metrów**

**Uczestnicy:** maksymalnie w konkurencji wystartować może 8 zawodników z danego UTW (maksymalnie 1 mężczyzna i 1 kobieta w wieku 50-59 (rocznik1965-1956), 60-69 (rocznik1955-1946), 70-79 (rocznik 1945-1936), 80 i więcej lat (rocznik 1935 i starsi).

#### **Regulamin:**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Zawody polegają na przebiegnięciu wyznaczonego dystansu (200 m) w jak najkrótszym czasie.
- Start z pozycji wysokiej.

#### **2.3. Pchnięcie kulą**

**Uczestnicy:** maksymalnie w konkurencji startować może 2 zawodników z danego UTW (maksymalnie 1 mężczyzna i 1 kobieta).

#### **Regulamin:**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Zawody polegają na pchnięciu kulą na jak największą odległość. Każdy zawodnik ma trzy próby. O końcowej klasyfikacji decyduje najlepszy wynik zawodnika.
- **Mężczyźni pchają kulą 3 kg, kobiety 2 kg.**

## **3. Zawody Strzeleckie**

**Miejsce: Zalew Mitręga w Łazach**

#### **Konkurencje:**

- karabin pneumatyczny
- pistolet pneumatyczny

**Uczestnicy:** maksymalnie w konkurencji startować może 2 zawodników z danego UTW (maksymalnie 2 osoby bez podziału na płeć). Każdy zgłoszony zawodnik bierze udział **tylko w jednej z**

**konkurencji.** Maksymalna zgłoszona ilość zawodników do obu konkurencji: 60 osób, a w każdej z konkurencji może wziąć udział maksymalnie 30 osób.

*Uwaga: Jeżeli przy zapisach wyczerpie się pula wolnych miejsc w danej konkurencji, zawodnicy mogą wystartować jedynie w konkurencji w której są jeszcze wolne miejsca. O przydziale do danej konkurencji decyduje kolejność zgłoszeń.*

### Zasady ogólne zawodów strzeleckich.

1. Zawody składają się z dwóch konkurencji:

- karabin pneumatyczny Kpn6,
- pistolet pneumatyczny Ppn6.

2. Sprzęt strzelecki:

- Kpn6 – **karabin Walther LGM-2** kaliber 4,5 mm 7 J z przyrządami celowniczymi w postaci dioptera i muszki tunelowej.



- Ppn6 – **pistolet LOV 21** otwartymi przyrządami celowniczymi: (muszka i szczerbinka)  
Karabinki i pistolety zapewnia organizator.



### Zasady rywalizacji

1. Klasyfikacja:

Zawody zostaną rozstrzygnięte w poszczególnych konkurencjach: Kpn6 i Ppn6. Liczy się suma punktów zdobytych przez zawodnika w danej konkurencji. Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii. Zawody polegają na zdobyciu jak największej ilości punktów (trafień). Maksymalna liczba zdobytych punktów wynosi 50 punktów w każdej z konkurencji.

2. Punktacja:

- punkty przydziela się na podstawie zaliczania najwyżej punktowanych przerwanych linii tarczy lub na podstawie zaliczania wyżej punktowanych pól między liniami punktowymi,
- jeśli przestrzelina jest styczna do linii, zalicza się wyższą wartość,
- wyjątkiem jest pole „10” w tarczy dla karabinu pneumatycznego – musi zostać ono całkowicie przykryte przestrzeliną.

3. Liczenie wyników:

Po zakończeniu obydwu konkurencji zostaną podsumowane wyniki indywidualne.

W przypadku remisu indywidualnego o kolejności zajętego miejsca będzie decydowała większa ilość strzelonych 10, 9, 8 itd. w każdej z konkurencji. Jeżeli podany sposób nie pozwoli wyłonić pierwszych trzech miejsc w każdej z konkurencji, zawodnicy przystąpią do bezpośredniej dogrywki. Pozostałe miejsca mające równą ilość punktów będą taktowane jako "ex aequo".

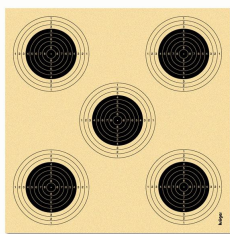
### Zasady bezpieczeństwa:

Karabin lub pistolet jest zawsze skierowany lufą w kierunku strzelania, stojaka/kulochwytu z tarczą strzelecką. Nigdy nie kierujemy lufy w kierunku ludzi. Karabin może zostać załadowany śrutem przez zawodnika tylko po udzielonym instruktażu i wydaniu pozwolenia przez prowadzącego strzelanie. Po zakończeniu strzelania karabin/pistolet należy pozostawić niezaladowany na stoliku, z lufą skierowaną w kierunku tarczy.

### Regulamin konkurencji strzeleckich:

1. Karabin pneumatyczny Kpn 6

Każdy zawodnik oddaje 6 strzałów do kartonika (tarczy) o wymiarach 14 × 14 cm umieszczonego w kulochwycie w odległości 6 m od stanowiska strzeleckiego.



Na kartonie wydrukowane jest 5 tarcz. Każda tarcza posiada pierścienie ponumerowane od 1 do 10. Przestrzelenie pierścienia, skutkuje uzyskaniem takiej liczby punktów, jakim numerem opisany jest pierścień. Do każdej tarczy oddajemy jeden strzał (za wyjątkiem środkowej tarczy, gdzie strzelamy dwukrotnie). W przypadku oddania dwóch lub więcej strzałów do tej samej tarczy liczony będzie tylko strzał o najwyższej wartości. Pozostałe będą liczone jako "zero". Do punktacji liczy się 5 najlepszych strzałów z każdej tarczy. Do tarcz zawodnik strzela w dowolnej kolejności. Lufa karabinu musi przekraczać linię strzelania, a spust musi pozostawać przed linią strzelania.

Żadna część ciała nie może przekraczać linii strzelania oraz dotykać stolika strzeleckiego.

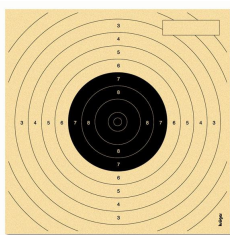
Postawa strzelecka: stojąca bez podparcia.

Zawodnik otrzymuje 6 szt. śrutów na podstawce.

Czas trwania konkurencji wynosi 8 minut. Czas mierzony jest od momentu wydania pozwolenia przez prowadzącego strzelanie na załadowanie karabinka. Po upływie czasu trwania konkurencji zawodnik musi przerwać strzelanie. W przypadku, gdy upłynie limit czasu, a karabinek jest naładowany, można oddać ostatni punktowany strzał w kierunku tarczy. **Karabinki ładuje wyłącznie obsługa stanowiska.**

## 2. Pistolet pneumatyczny Ppn6.

Każdy zawodnik oddaje po 6 strzałów do kartonika o wymiarach  $14 \times 14$  cm z wydrukowaną na nim tarczą, umieszczonego w kulochwycie w odległości 6 m od stanowiska strzeleckiego.



Tarcza posiada pierścienie ponumerowane od 1 do 10. Przestrzelenie pierścienia skutkuje uzyskaniem takiej liczby punktów, jakim numerem opisany jest pierścień. Liczone jest pięć strzałów o najwyższej wartości.

Lufa pistoletu musi przekraczać linię strzelania.

Żadna część ciała nie może przekraczać linii strzelania.

Pozycja strzelecka stojąca bez podparcia.

Zawodnik otrzymuje 6 szt. śrutów na podstawce.

Czas trwania konkurencji wynosi 8 minut. Czas mierzony jest od momentu wydania pozwolenia przez prowadzącego strzelanie na załadowanie pistoletu. Po upływie czasu trwania konkurencji, zawodnik musi przerwać strzelanie. W przypadku, gdy upłynie limit czasu, a pistolet jest naładowany, można oddać ostatni punktowany strzał w kierunku tarczy. **Pistolet ładuje obsługa stanowiska lub zawodnik.**

## 4. Tenis stołowy

**Miejsce:** Hala Sportowa Klaudiusz w Łazach

**Uczestnicy:** maksymalnie w konkurencji może startować może 2 zawodników z danego UTW (maksymalnie 1 mężczyzna i 1 kobieta).

### Regulamin:

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- System rozgrywek zostanie dobrany w zależności od ilości zgłoszonych zawodników.
- Zawodnicy zostaną rozlosowani bezpośrednio przed rozpoczęciem turnieju.

## 5. Turniej szachowy

**Miejsce:** Sala MOK Łazy

**Uczestnicy:** w konkurencji może startować 1 zawodnik lub 1 zawodniczka z danego UTW (maksymalnie 1 osoba bez podziału na płeć).

**Regulamin:**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta bez podziału na kategorie – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Turniej odbędzie się systemem szachów błyskawicznych – 5 minut.
- Bierkami na turnieju będą bierki plenerowe oraz znormalizowane szachy
- Rozpoczęcie turnieju zaplanowane jest na godz. 11.00
- Turniej będzie prowadzony zgodnie z obowiązującymi zasadami Kodeksu Szachowego.

**6. Wyścig rowerowy**

**Miejsce:** Zalew „Mitręga” w Łazach

**Uczestnicy:** maksymalnie w konkurencji startować może 8 zawodników z danego UTW (maksymalnie 1 mężczyzna i 1 kobieta w wieku 50-59 (rocznik1965-1956), 60-69 (rocznik1955-1946), 70-79 (rocznik 1945-1936), 80 i więcej lat (rocznik 1935 i starsi).

**Regulamin:**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn z podziałem na grupy wiekowe – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Przełaje zostaną rozegrane na terenie przylegającym do Zalewu Mitręga w Łazach. Wyścig rozegrany zostanie w grupach 2-4-osobowych. Zawody polegają na jak najszybszym pokonaniu okrążenia wokół Zalewu Mitręga. Jedno okrążenie ma długość około 1400 m.
- Organizatorzy zapewniają rowery.
- **Dopuszcza się start na własnym sprzęcie.**
- Organizator nie zapewnia pomocy technicznej.

**7. Turniej brydżowy**

**Miejsce:** Sala MOK Łazy

**Uczestnicy:** w konkurencji może startować tylko 1 drużyna (2 osoby) z danego UTW

**Regulamin:**

- Konkurencja drużynowa – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Turniej zostanie rozegrany według zasad brydża sportowego.

**9. Zawody kajakowe**

**Miejsce:** Zalew Mitręga w Łazach

**Uczestnicy:** maksymalnie w konkurencji wystartować może 2 zawodników z danego UTW (maksymalnie 1 mężczyzna i 1 kobieta).

**Regulamin:**

- Konkurencja indywidualna zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Zawody polegają na przepłynięciu kajakiem wyznaczonej trasy (około 250 m) w jak najkrótszym czasie.
- Zawodnicy startują pojedynczo.

**10. Turniej boule**

**Miejsce:** Zalew Mitręga w Łazach

**Uczestnicy:** maksymalnie w konkurencji wystartować może 1 zawodnik z danego UTW (maksymalnie 1 osoba bez podziału na płeć).

- Konkurencja indywidualna – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- System rozgrywek zostanie dobrany w zależności od ilości zgłoszonych zawodników.
- Zawodnicy zostaną rozlosowani bezpośrednio przed rozpoczęciem turnieju.

**Zasady gry w boule:**

W grze bierze udział dwóch zawodników. Każdy zawodnik otrzymuje 4 kule do gry.

W drodze losowania wyłania się zawodnika rozpoczynającego grę.

Zawodnicy rzucają kule stojąc przed linią rzutów. W czasie rzutu obie stopy rzucającego muszą dotykać ziemi tak długo, aż rzucona kula spadnie na ziemię

Zawodnik rozpoczynający grę rzuca małą drewnianą kulkę (świnkę) na odległość od 6 do 10 metrów (w przypadku rzutu na odległość większą lub mniejszą rzut należy powtórzyć) i oddaje pierwszy rzut kulą próbując umieścić ją jak najbliżej świnki.

Drugi zawodnik rzuca kulę próbując umieścić ją bliżej świnki niż kula przeciwnika.

Następny rzut wykonuje zawodnik, którego kula znajduje się dalej od świnki i swoje rzuty oddaje do chwili gdy umieści kulę bliżej niż najbliższej znajdująca się od świnki kula przeciwnika lub do wyczerpania kul, wtedy kolejną przejmie przeciwnik.

Po wyrzuceniu wszystkich kul przez obydwu zawodników następuje koniec partii. Punkty zdobywa tylko jeden zawodnik, w zależności od tego ile kul ma bliżej świnki od najbliższej kuli przeciwnika (w jednej partii możliwe jest zdobycie od 1 do 4 punktów).

Następną partię rozpoczyna rzutem świnki zawodnik, który wygrał partię poprzednią.

Mecz rozgrywa się do momentu, gdy jeden z zawodników zdobędzie 11 punktów.

Dozwolone jest wybijanie kul innych kul oraz świnki (gra toczy się dalej również po przekroczeniu przez świnkę lub kule linii 10 m).

W kwestiach spornych rozstrzyga sędzia wyznaczony przez organizatora. W przypadku gdy kule obydwu graczy w ocenie sędziego znajdują się w takiej samej odległości od świnki partia zostaje powtórzona.

## **VII. Wyniki i nagrody w poszczególnych konkurencjach:**

- 1.1. Pływanie 50 m styl klasyczny
- 1.2. Pływanie 50 m styl dowolny
- 2.1. Lekkoatletyka – bieg na 60 metrów
- 2.2. Lekkoatletyka – pchniecie kulą
- 2.3. Lekkoatletyka – bieg na 200 metrów
3. Strzelectwo
4. Tenis stołowy
5. Turniej szachowy
6. Wyścig rowerowy
7. Turniej brydżowy
9. Zawody kajakowe
10. Turniej boule

W klasyfikacjach drużynowych lub w klasyfikacjach indywidualnych, w tym kobiet i mężczyzn, w których taki podział obowiązuje, z uwzględnieniem również kategorii wiekowych za 1, 2 i 3 miejsce zostaną wręczone medale. Nagrodzeni zostaną pierwsi trzej zawodnicy (zawodniczki) lub pierwsze trzy drużyny w poszczególnych klasyfikacjach.

## **IX. Zgłoszenia**

**Zgłoszenia przyjmowane są poprzez rejestrację online pod adresem: [olimpiada.lazy.pl](http://olimpiada.lazy.pl)**

**TERMIN ZGŁOSZEŃ ORAZ OPŁATY WPISOWEGO NALEŻY DOKONAĆ DO 30 KWIETNIA 2015 R. PO TYM TERMINIE ZGŁOSZENIA NIE BĘDĄ PRZYJMOWANE, Z WYJĄTKIEM ZDARZEŃ LOSOWYCH.**

**WYMIANA ZAWODNIKÓW BĘDZIE MOŻLIWA JEDYNIEM DO 10 MAJA 2015 R., JEDNAKŻE TYLKO W PRZYPADKU WYMIANY W RAMACH TEJ SAMEJ KONKURENCJI (np. w przypadku wycofania zawodnika z zawodów strzeleckich będzie można wpisać nowego zawodnika tylko do zawodów strzeleckich. Nie będzie możliwości dopisania do innej konkurencji)**

**UWAGA!**

**ILOŚĆ UCZESTNIKÓW OGRANICZONA, DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ.**

**!!!!!!!!!!!!!! UWAGA ZMIANA NUMERU KONTA !!!!!!!!!!!!!!!**

**WPISOWE 25 ZŁ/OSOBA - WPISOWE OBEJMUJE POSIŁEK REGENERACYJNY  
NALEŻY PRZELAĆ NA KONTO: 81 84 43 0009 0000 0005 2735 0001,  
w tytule przelewu należy wpisać „OLIMPIADA UTW”**

**W TERMINIE DO DNIA 30 KWIETNIA 2015.**



## **X. Postanowienia końcowe**

- Zgłoszenie się zawodnika do Olimpiady jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
  - Uczestnicy Olimpiady ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność.
  - Uczestnicy poszczególnych konkurencji zapewniają we własnym zakresie niezbędny strój sportowy.
- Kategoria wiekowa 50-59 to uczestnicy urodzeni w latach 1965-1956, 60-69 rocznik 1955-1946, 70-79 rocznik 1945-1936, 80 i więcej lat rocznik 1935 i starsi.
- W zawodach sportowych startować mogą osoby, które nie mają przeciwwskazań do udziału w wysiłkach fizycznych.
- Transport na miejsce niektórych konkurencji zapewniają Organizatorzy.
  - Protesty odnośnie przebiegu danej konkurencji, klasyfikacji oraz wyników należy składać wyłącznie sędziemu głównemu poszczególnych konkurencji. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji będą przyjmowane przez okres 15 minut od momentu wywieszenia nieoficjalnych wyników przez sędziego głównego na miejscu każdej konkurencji. Po tym czasie protesty nie będą rozpatrywane.
  - Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w regulaminie oraz w programie imprezy w zależności od ostatecznej ilości uczestników oraz warunków pogodowych.

**Szczegółowych informacji dotyczących regulaminu udzielane są pod numerami:**

**Tel. 326719903**

**Kom. 692446639**

REGULAMIN DOSTĘPNY JEST

NA STRONIE INTERNETOWEJ:

**WWW.UTW.LAZY.PL**

**w zakładce: <http://utw.lazy.pl/olimpiadautw>**

**Zgłoszenia można dokonać pod adresem: [olimpiada.lazy.pl](http://olimpiada.lazy.pl)**