29.02.2016 r.

REGULAMIN

VIII 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 „Mitręga” w Łazach.

Data: 21.05.2016 r. (sobota)

III. UCZESTNICY

Prawo startu w VIII Olimpiadzie Sportowej UTW mają Studenci Uniwersytetów Trzeciego Wieku i organizacji senioralnych – rocznik 1966 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 „Mitręga” w Łazach.**

Godz. 10.00 – ceremonia otwarcia Olimpiady – **teren rekreacyjny przy Zalewie „Mitręga” w Łazach.**

Godz. 11.00 – rozpoczęcie konkurencji sportowych we wskazanych przez organizatorów miejscach Medale za pierwsze trzy miejsca będą wręczane po zakończeniu każdej konkurencji w miejscu ich dobywania się.

Godz. 14.00 – występy artystyczne poszczególnych Uniwersytetów o tematyce prozdrowotnej – teren **rekreacyjny przy Zalewie „Mitręga” w Łazach**.

Godz. 17.00 – Uroczyste przedstawienie wszystkich medalistów i oficjalne zakończenie Olimpiady – **teren rekreacyjny przy Zalewie „Mitręga” w Łazach**.

V. ZAWODY

1. Zawody pływackie
Miejsce: Park Wodny „Jura” Łazy, ul. Topolowa 1

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, 60-69, 70-79, 80 i więcej lat.

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, 60-69, 70-79, 80 i więcej lat.

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, 60-69, 70-79, 80 i więcej lat.

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, 60-69, 70-79, 80 i więcej lat.

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 (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 będę 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 niezaładowany 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 × 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, 60-69, 70-79, 80 i więcej lat.
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.

8. 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.

9. 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 najbliżej znajdująca się od świnki kula przeciwnika lub do wyczerpania kul, wtedy kolejkę przejmuje 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 kulą 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.

10. Turniej łuczniczy
Miejsce: Sala sportowa przy zespole szkół im. prof. Romana Gostkowskiego 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.

Zasady rozgrywania turnieju.

- Każdy z zawodników oddaje **5** serii po **3** strzały konkursowe, (w sumie **15** strzałów liczonych). Przysługują dwie serie rozgrzewkowe.
- Zawodnicy strzelają na odległość **5** metrów do tarczy o średnicy 80 cm, tarcza dzielona jest na 10 punktowanych pól od 1 do 10. Maksymalnie zawodnik może zdobyć 150 punktów.
- Zawodnicy strzelają z łuków oraz strzał zabezpieczonych przez organizatora. Nie ma możliwości strzelania z własnego łuku.
- Każdy łuk oraz każda strzała jest identyczna. Łuk typu APACZ, strzała aluminiowa.
- Uzyskanie tego samego wyniku przez dwóch lub więcej uczestników:
  - W przypadku walki o miejsca 1 - 3 zawodnicy przystępują do bezpośredniej dogrywki (**3 strzały);**
  - W przypadku pozostałych miejsc uznaje się zasadę ex aequo.
- Zawody rozgrywane są systemem turowym. W danej turze startuje jednocześnie 8 zawodników. Z uwagi na miejsce rozgrywania turnieju (sala sportowa) każdy z zawodników ma identyczne warunki strzeleckie.

VI. 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
8. Zawody kajakowe
9. Turniej boule
10. Turniej łuczniczy

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.

VII. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez rejestrację online pod adresem: olimpiada.lazy.pl

Szczegółowych informacji dotyczących:

- uzyskania loginu i hasła do rejestracji

- regulaminu

udziela są pod numerem tel. 32 67 19 903

TERMIN ZGŁOSZEŃ ORAZ OPŁATY WPISOWEGO UPŁYWA Z DNIEM
15 MAJA 2016 R.

PO TYM TERMINIE ZGŁOSZENIA NIE BĘDĄ PRZYJMOWANE

ZMIANA ZAWODNIKA W DNIU OLIMPIADY BĘDZIE JEDNOZNACZNA Z JEGO DYSKWALIFIKACJĄ.

UWAGA!
ILOŚĆ UCZESTNIKÓW OGRANICZONA, DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ.

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

WPISOWE 27 ZŁ/OSOBA (*wpisowe obejmuje posiłek***)**

Dane do przelewu:

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach, 42-450 Łazy, Jesionowa 1
Bank Spółdzielczy w Wolbromiu nr konta: 34 8450 0005 0070 0703 0935 0008
W tytule przelewu należy wpisać „OLIMPIADA UTW”
W TERMINIE DO DNIA 15 MAJA 2015.

VIII. 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 1966-1957,
  - 60-69 rocznik1956-1947,
  - 70-79 rocznik 1946-1937,
  - 80 i więcej lat rocznik 1936 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.

REGULAMIN DOSTĘPNY JEST
NA STRONIE INTERNETOWEJ:
WWW.UTW.LAZY.PL
w zakładce: http://utw.lazy.pl/olimpiadautw