

REGULAMIN

VII GORLICKIEJ SPARTAKIADY DLA SENIORÓW

Gorlice 13.09.2023 r.

1. CEL:

- upowszechnienie różnych form rekreacji i sportu dla grupy wiekowej +60
- promowanie aktywności ruchowej seniorów oraz integracja ich środowiska
- wyłonienie zwycięzców w klasyfikacji indywidualnej

2. ORGANIZATOR:

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gorlicach na zlecenie Urzędu Miejskiego w Gorlicach.

Partnerzy:

- Gorlickie Centrum Kultury
- Gabinet Dietetyczny BONNE SANTE Gorlice
- Liga Obrony Kraju – Zarząd Powiatowy w Gorlicach.

3. TERMIN I MIEJSCE:

Spartakiada zostanie przeprowadzona w dniu **13.09.2023 r. w godz. 9.00-12.30**
w **Hali Sportowej OSiR Gorlice, ul. Sportowa 9**

4. UCZESTNICY I ZGŁOSZENIA

W spartakiadzie mogą uczestniczyć kobiety i mężczyźni 60 lat i starsi.

Zgłoszenia imienne w dniu zawodów przy poszczególnych stanowiskach.

Zgłoszenia do Nordic Walking do godziny 11:30 w biurze zawodów.

5. PROGRAM IMPREZY:

9:00 – oficjalne otwarcie.

9:10-9:30 – występ zespołu Pogórzani

9:30-9:45 – aerobik z gimnastyką dla wszystkich uczestników spartakiady

9:45-12:30 – **konkurencje indywidualne:**

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| - rzutki do tarczy | - strzelanie z broni pneumatycznej |
| - ringo | - rzuty piłką do kosza |
| - rzut piłką lekarską | - rzuty piłeczką do celu |
| - rzut woreczkiem do celu | - unihokey - slalom + strzał |

10:00-12:45 - porady dietetyczne, analiza wagi ciała prowadzi gabinet BONNE SANTE

12:15 – Nordic Walking; trasa obok hali lub park miejski.

13:00 – zakończenie imprezy, wręczenie nagród, wspólny posiłek.

6. NAGRODY:

Za zajęcie miejsca 1-3 w konkurencjach indywidualnych dyplomy, medale i nagrody rzeczowe.

7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- w obiekcie hali obowiązuje obuwie sportowe
- w konkurencji Nordic Walking uczestnicy startują z własnymi kijkami
- dodatkowych informacji udziela Dział Organizacji Imprez OSiR Gorlice tel. 18 352-69-70 lub email: dzialsportu@osir.gorlice.pl
- regulaminy poszczególnych konkurencji indywidualnych zostaną wywieszone na stanowiskach.
- **ze względu na ograniczoną liczbę uczestników (maksymalnie 100 uczestników) prosimy o podanie imiennej listy uczestników w terminie do dnia 9.09.2023 r. do OSiR Gorlice tel. 605 232 730 lub email dzialsportu@osir.gorlice.pl. Każdy z klubów seniora może zgłosić maksymalnie 20 uczestników. Pozostałe miejsca zarezerwowane będą dla zgłoszeń indywidualnych**
- dane osobowe uczestników i zwycięzców będą przetwarzane w celach marketingowych. W związku z powyższym każdy uczestnik spartakiady wypełnia oświadczenie RODO. Podanie danych osobowych ma charakter dobrowolny jednak niezbędny do udziału w zawodach. Administratorem danych osobowych jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gorlicach
- **podczas zakończenia imprezy nastąpi wręczenie nagród za Spartakiadę oraz Sportową Ligę Seniorów - sezon 2023.**

ORGANIZATOR

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gorlicach

Mariusz Duszowicz