

REGULAMIN III GORLICKIEJ SPARTAKIADY DLA SENIORÓW

Gorlice 2018

1. CEL:

- upowszechnienie różnych form rekreacji i sportu dla grupy wiekowej 60 +
- 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
 - Polski Związek Diabetyków – Zarząd Powiatowy w Gorlicach
 - Liga Obrony Kraju – Zarząd Powiatowy w Gorlicach

TERMIN I MIEJSCE:

Spartakiada zostanie przeprowadzona w dniu **16.10.2018 r.** w godz. **9.00-12.30.**
w hala sportowej OSiR Gorlice 8:30 – 12:30, Hotel Margot od 12:45

3. UCZESTNICY I ZGŁOSZENIA

W spartakiadzie mogą uczestniczyć Panie i Panowie którzy mają 60 lat i więcej.
Zgłoszenia imienne w dniu zawodów przy poszczególnych stanowiskach.
Nordic Walking do godziny 11:30 w biurze zawodów

4. PROGRAM IMPREZY:

Godz. 9:00 - oficjalne otwarcie.

9:10-9:30 – występ zespołu tańca GCK.

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

10:00-12:30 – *konkurencje indywidualne:*

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| - rzutki do tarczy | - strzelanie z broni pneumatycznej |
| - hantle | - rzuty do kosza |
| - rzut piłką lekarską | - rzuty kółkiem ringo |
| - rzut woreczkiem do celu | - unihokej: slalom + strzał |

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

12:45 – Zakończenie imprezy, wręczenie nagród, wspólny obiad.

10:00-12:30 – Świetlica hali OSiR: porady dietetyczne, analiza wagi ciała

prowadzi gabinet BONNE SANTE oraz pomiary ciśnienia, cukru

i cholesterolu Polski Związek Diabetyków – Zarząd Powiatowy w Gorlicach

5. NAGRODY:

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

6. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- w obiekcie hali obowiązuje obuwie sportowe,
- w konkurencji Nordic Walking uczestnicy startują z własnymi kijkami,
- dodatkowych informacji udziela Dział Sportu OSiR Gorlice tel. 18 352-69-70 lub email dzialsportu@osir.gorlice.pl
- regulaminy poszczególnych konkurencji indywidualnych zostaną wywieszane na stanowiskach.
- ze względów organizacyjnych prosimy o podanie orientacyjnej liczby uczestników w terminie do dnia 11.10.2018 do OSiR Gorlice tel. 18 352-69-70 lub email dzialsportu@osir.gorlice.pl
- dane osobowe uczestników i zwycięzców będą przetwarzane w celach marketingowych. Podanie danych osobowych ma charakter dobrowolny jednak niezbędny do udziału w zawodach. Administratorem danych osobowych jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gorlicach.

DYREKTOR

Marcin Duszczyk