

REGULAMIN

VIII MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA



Kraków 27 – 28 WRZESIEŃ 2023 r.



PROGRAM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

I INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH

REGULAMIN

VIII MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 65+

o PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA

I.Cel :

- propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej wśród osób 65+
- popularyzacja różnych dyscyplin sportowych wśród Seniorów 65+
- wyłonienie Mistrzów wśród seniorów – kobiet i mężczyzn 65+ , 70+, 75+, 80+ w dyscyplinach rozgrywanych w ramach Mistrzostw
- nawiązanie kontaktów towarzyskich między uczestnikami
- stworzenie możliwości aktywnego uczestnictwa i kibicowania

II.Organizator :

- Urząd Miasta Krakowa Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia
- Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa Ds. Polityki Senioralnej

III.Realizatorzy :

- Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Zarząd Wojewódzki
- Klub Sportowy „ Bronowianka „

IV.Partnerzy :

- Rada Krakowskich Seniorów
- Miejska sieć Centrów Aktywności Seniora

V.Partnerzy medialni :

- TVP3 Kraków
- Radio Kraków
- Kraków.PL
- Głos Tygodnik Nowohucki
- Gazeta Senior.pl
- Kurier Małopolskiego TTKF

VI.Termin i miejsce :

VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ , 70+ , 75+ 80+ zostaną rozegrane w dniach : 27-28 września 2023r. na obiektach KS „ Bronowianka” w Krakowie, ul. Zarzecze 124A

VII.Program :

27 września 2023 r./ sroda /

- godz.9:00 – 10:30 Weryfikacja zawodników rozpoczynających start o godz.10:45
godz.10:30 Otwarcie VIII Mistrzostw
godz.11:15 – 17:00 Rozpoczęcie gier :
- tenis stołowy - rozpoczęcie godz.10:45
 - wielobój sprawnościowy – rozpoczęcie godz.10:45
 - bule – mężczyźni – rozpoczęcie godz.10:45,
 - nordic walking : rozpoczęcie godz.10:45 pokaz, instruktaż z rozgrzewką, wymarsz na trasę, po powrocie start w konkurencji na czas
 - rowerowy tor przeszkód -rozpoczęcie godz. 13:00, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 12:30
 - badminton – rozpoczęcie godz.13:30, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 13:00
 - bule – kobiety – rozpoczęcie godz.14:15, zawodniczki mają zweryfikować swój start do godz. 14:00

28 września 2023 r. /czwartek /

- godz.8:30 –12:30 Weryfikacja zawodników
godz.9:00 - 11:00 Pływanie 50 m styl dowolny, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 9:00
godz.10:00 – 13:30 Rozpoczęcie konkurencji :
- ringo
 - tenis ziemny
 - wielobój sprawnościowy
- Zawodnicy w powyższych konkurencjach mają zweryfikować swój start do godz.9:30
godz.11:00 – 13:00 Aqua aerobics – pokaz i uczestnictwo w treningu, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 10:30
godz.13:00 Biegi : 300m, 600 m, 900 m, zawodnicy mają zweryfikować swój start do godz. 12:30
godz.14:15 Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 65+, 70+,75+, 80+
godz.15:00 Zamknięcie VIII Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+

VIII.Zasady uczestnictwa i zgłoszenia :

- 1.Prawo udziału w Mistrzostwach mają seniorzy - mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków – kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 65 lat do

dnia 28.09.2023 (włącznie).

2. Każdy senior ma prawo startu w dowolnej wybranej dyscyplinie Mistrzostw pod warunkiem, że nie będzie kolizji czasowej.
3. W przypadku zgłoszeń pojedynczych w danej kategorii wiekowej nie jest możliwe rozgrywanie spotkań pomiędzy kobietą i mężczyzną. Natomiast pojedyncza zawodniczka lub pojedynczy zawodnik w danej kategorii wiekowej ma prawo startu w niższej kategorii wiekowej.
4. Uczestnictwo w Mistrzostwach jest bezpłatne.
5. Zgłoszenia pisemnie i telefonicznie należy kierować do dnia :

20 września 2023 (środa) pod adresem :

Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, 32-138 Kraków, ul. Lenartowicza 14

E- mail : tkkf@tkkf.com

Tel./fax 12 / 633-26-62 godz. 10:00 do 14:30

6. Karta zgłoszenia uczestnika jest załącznikiem do niniejszego regulaminu.

Do pobrania : www.facebook.com/MTKKF

lub dlaseniorka.krakow.pl

lub w Biurze Zarządu Wojewódzkiego Małopolskiego TKKF, Kraków, ul. Lenartowicza 14 w godz. 10:00 – 14:30 od poniedziałku do piątku

7. W związku z tym, że w VIII Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ zaplanowano udział 350, zostanie przygotowanych 350 pakietów startowych (koszulka, woda mineralna, baton energetyczny/bułka regeneracyjna). Pakiety startowe otrzyma pierwszych 350 osób zgłoszonych do Mistrzostw do 20.09.2023 i zweryfikowanych w biurze zawodów w dniu 27.09.2023 i 28.09.2023. Po wyczerpaniu pakietów startowych, udział w Mistrzostwach, jest możliwy, ale zgłoszone osoby nie otrzymają pakietu startowego.

IX. Sposób przeprowadzenia Mistrzostw :

1. Agua aerobik

Konkurencja pokazowa i treningowa na basenie K.S. „Bronowianka”.

która zostanie przeprowadzona przez instruktora.

Wszyscy chętni seniorzy 65+ mogą zgłosić swój udział do 20.09.2023 zgodnie z rozdz. VII pkt. 5.

Osoby zainteresowane, obowiązkowo muszą mieć ze sobą: strój kąpielowy, czepek i klapki.

2.Badminton

- 1/Turniej rozgrywany będzie w dużej hali KS Bronowianka indywidualnie w kategoriach wiekowych: 65+, 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni .
- 2/Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Badmintonu.
- 3/System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu listy zgłoszeń.
- 4/Realizator zapewnia polskie lotki i rakiety zgodnie z przepisami PZ Bad. Dopuszcza się grę własnymi raketkami.
- 5/Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
- 6/Klasyfikacja prowadzona będzie przy starcie minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 7/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej,
- 8/Sędzią głównym turnieju jest sędzia TKKF.
Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnego zawodnika walkowerem.
Poszczególne mecze sędziują zawodnicy, którzy nie biorą udziału w danym momencie w grze.
Zawodnik wygrywający swoje spotkanie przekazuje lotkę i wynik głównemu sędziemu.
- 9/Wszystkie sprawy sporne wynikię podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

3.Biegi

- 1/Biegi odbędą się na stadionie KS Bronowianka na podłożu trawiastym.
- 2/Biegi odbędą się w 4 kategoriach wiekowych 65+, 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.
Kat. 65+ kobiety - dystans: 600m
Kat. 70+ kobiety - dystans: 600m
Kat. 75+ kobiety – dystans: 300m

Kat. 80+ kobiety - dystans : 300m

Kat. 65+ mężczyźni - dystans: 900m

Kat. 70+ mężczyźni - dystans: 600m

Kat. 75+ mężczyźni - dystans: 600m

Kat. 80+ mężczyźni - dystans : 300m

3/O kolejności miejsc w poszczególnych kategoriach decyduje czas uzyskany na mecie.

4/Wszystkich zawodników obowiązuje ubiór sportowy, obowiązkowo adidasy (trampki, tenisówki).

5/Przed każdym startem sędzia główny poinformuje zawodników o zasadach każdej konkurencji biegowej.

6/Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

7/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.

8/Sędzią głównym biegów jest sędzia lekkiej atletyki.

9/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas zawodów biegowych rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

4.Bule

1/Turniej rozgrywany będzie na podłożu trawiastym KS Bronowianka w czterech kategoriach wiekowych : 65+ , 70+, 75+, 80+z podziałem na kobiety i mężczyźni.

2/Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiej Federacji Petanque

3/System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.

4/Każde spotkanie składa się z kilku rozgrywek i rozgrywane jest do momentu, aż jeden z zawodników pierwszy uzyska 13 punktów.

W jednej rozgrywce maksymalną ilość punktów jaką może uzyskać zawodnik to 3 punkty.

5/Realizator zapewnia komplety kul metalowych(po 3 kule dla 1 zawodnika) oraz świnkę małą kulkę, o średnicy od 25 mm do 35 mm, wykonana z drewna lub tworzywa sztucznego w jaskrawym widocznym kolorze ułatwiającym jej lokalizację.

6/Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.

7/Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych

kategoriach wiekowych.

8/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.

9/Sędzią głównym turnieju jest sędzia w petanque .

Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnego zawodnika walkowerem.

10/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

5.Rowerowy tor przeszkód :

- 1/Rowerowy tor przeszkód odbędzie się na podłożu trawiastym KS Bronowianka
- 2/Udział w rowerowym torze przeszkód biorą seniorzy 65+ z podziałem na cztery kategorie wiekowe : 65+, 70+ , 75+, 80+, osobno kobiety , osobno mężczyźni.
- 3/Rowerowy tor przeszkód rozegrany zostanie na wyznaczonej trasie. Na trasie zostanie ustawiony tor przeszkód, który należy pokonać w najkrótszym czasie.
Trasa z przeszkodami zostanie podana w osobnym regulaminie.
- 4/Każdy zawodnik ma prawo do próbnego przejazdu trasy przed swoim startem.
- 5/Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 6/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 7/Sędzią głównym jest sędzia TKKF.
- 8/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas rowerowego toru przeszkód rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

6. Nordic Walking :

- 1/Pokaz chodzenia z kijami Nordic Walking zademonstruje instruktor na terenach trawiastych KS Bronowianka.
- 2/Instruktaż i rozgrzewka zostanie przeprowadzony przez instruktora Nordic Walking.
- 3/Grupy zorganizowane (2 grupy) pod opieką instruktorów odbędą marsze

rekreacyjne po wyznaczonej trasie około 2 km i około 4-5 km.

4/W pokazie, instruktarzu i marszu udział biorą wszyscy chętni seniorzy 65+ ze swoimi kijami.

W sekretariacie Mistrzostw będzie można wypożyczyć kije Nordic Walking.

5/Po powrocie z trasy rozegrane zostaną zawody marszowe na czas w czterech kategoriach wiekowych : 65+, 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni na dystansie 100 m.

Zawodnicy mają obowiązek maszerować prawidłowo (nie podbiegać) zgodnie z zasadami marszu z kijami NW.

Sędziowie (instruktorzy Nordic Walking) za nieprawidłowy marsz (podbieganie, niesienie kijów w powietrzu, wyginanie się na boki) będą karać zawodników kartkami żółtymi. Trzecia kartka żółta to automatycznie jest kartką czerwoną i następuje dyskwalifikacja zawodnika.

Każda kartka żółta to strata 10 sekund, które dolicza się na mecie do uzyskanego czasu.

Zwycięzcami zostaną zawodnicy , którzy uzyskają najlepsze czasy.

6/Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

7/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.

8/Głównym sędzią konkurencji marszowej na czas jest sędzia TKKF.

9/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas rozgrywania konkurencji, rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

7. Pływanie :

1/Zawody pływackie odbędą się na pływalni KS Bronowianka indywidualnie w czterech kategoriach wiekowych 65+ , 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.

2/Parametry pływalni:

- długość – 12,5 m
- Ilość torów - 3
- pomiar czasu - ręczny

3/Zawody rozgrywane są w jednej konkurencji:
styl dowolny na dystansie 50 m

4/Zawody zostaną przeprowadzone seriami na czas (po trzech zawodników w serii).O kolejności miejsc decyduje uzyskany czas.

- 5/Start jest z wody.
- 6/Nawrót jest dowolny (są trzy nawroty), jednak za każdym razem zawodnik musi dotknąć ściany nawrotowej dowolną częścią ciała – brak wyraźnego dotknięcia jest równoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika.
- 7/Rozgrzewka będzie prowadzona na 3 torach przed każdym wyścigiem na 3 lub 5 minut przed startem.
- 8/Wszystkich zawodników obowiązuje ubiór sportowy do pływania, obowiązkowo klapki, czepek, okulary dla chętnych.
Sędziów obowiązuja klapki.
- 9/Przed rozpoczęciem konkurencji sędzia będzie informował o zasadach rozegrania konkurencji.
- 10/Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 11/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 12/Sędzią głównym zawodów pływackich jest sędzia związkowy.
- 13/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

8. Ringo :

- 1/Turniej rozgrywany będzie na stadionie KS Bronowianka indywidualnie w czterech kategoriach wiekowych 65+ , 70+ , 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni..
- 2/Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Towarzystwa Ringo.
- 3/System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.
- 4/Każde spotkanie kończy się zwycięstwem zawodnika, który pierwszy uzyska 15 punktów.
Przy stanie 14 : 14 należy zdobyć 2 punkty przewagi, maksymalnie do 17 punktów
Przy stanie 16 : 16 zwycięża zawodnik zdobywający 17 punkt.
- 5/Podstawowe zasady gry:
 - punkt zdobywa się powodując upadek kółka na boisku przeciwnika, a traci – dopuszczając do upadku kółka na własnym boisku lub popełniając błąd regulaminowy (niezależnie od tego która strona serwuje).
 - w grze pojedynczej serwuje strona wygrywająca losowanie, ma ona prawo wyboru boiska.

Po pierwszych 8 punktach zdobytych przez jedną ze stron – następuje zmiana boisk.

- ustawienie zawodnika jest dowolne, kółko można chwytać i rzucać także z za boiska, jednakże tylko ponad środkową linią boiska.

Chwywanie kółka – dowolną dłonią, rzut – tylko dłonią chwytającą.

Kółka schwytanego nie wolno przekładać, dotykać nim własnego ciała, partnera, ziemi lub siatki(linki ringo).

Upuszczone kółko wolno chwytać ponownie 1 raz tą samą dłonią.

- linie boczne liczą się jako boisko. Upadek kółka na linie środkową lub naruszenie jej na ziemi albo w powietrzu - powoduje utratę punktu.

- czas od schwywania kółka do rzutu jest ograniczony.

Rzut musi być wykonany w momencie płynnym, podniesienia ręki lub ciała po upadku (tzw. kółko gorące).

- rzut rozpoczęty musi być zakończony bez przerw i bez zmiany kierunku (zwody są zabronione).

Przy rzucie – co najmniej 1stopa musi dotykać ziemi, a lot kółka musi być płaski, z rotacją wokół osi pionowej. Skręcenie płaszczyzny lotu kółka nie może przekraczać 45 stopni. Kółko nie może koziołkować w locie.

- net w czasie gry jest rzutem ważnym. Serw z netem i upadek kółka na ważne pole gry powtarza się, następny kolejno net jest stratą punktu.

6/Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.

7/Realizator zapewnia kółka ringo do gry.

8/Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

9/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.

10/Sędzią głównym turnieju jest Sędzia Międzynarodowy Ringo.

Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnego zawodnika walkowerem.

Poszczególne mecze sędziują zawodnicy, którzy nie biorą udziału w danym momencie w grze. Zawodnik wygrywający swoje spotkanie przekazuje ringo i wynik spotkania do stolika sędziowskiego.

11/Wszystkie sprawy sporne wynikię podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

9.Tenis stołowy :

- 1/Turniej rozgrywany będzie w małej hali KS Bronowianka indywidualnie w kategoriach wiekowych: 65+ , 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.
- 2/Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Tenisa Stołowego
- 3/System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.
- 4/Realizator zapewnia piłeczki i rakietki do gry.
Dozwolona jest gra własnymi raketkami.
- 5/Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
- 6/Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 7/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 8/Sędzią głównym turnieju jest sędzia Okręgowego Związku Tenisa Stołowego
Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnego zawodnika walkowerem.
Przy stołach sędziują zawodnicy, którzy nie biorą udziału w danym momencie w grze. Zawodnik wygrywający swoje spotkanie przekazuje piłeczkę i wynik spotkania do stolika sędziowskiego.
- 9/Wszystkie sprawy sporne wynikię podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

10.Tenis ziemny:

- 1/Turniej rozgrywany będzie 28 września br. na kortach KS Bronowianka indywidualnie w czterech kategoriach wiekowych:
65+ , 70+ , 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni .
- 2/Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Tenisowego.
- 3/System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.

- 4/Realizator zapewnia piłki i rakiety do gry.
Dozwolona jest gra własnymi raketami.
- 5/Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
- 6/Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 7/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 8/Sędzią głównym turnieju jest sędzia TKKF z uprawnieniami.
Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednego z zawodników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty.
W przypadku braku zawodnika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo walkowerem zawodnika obecnego.
Poszczególne spotkania sędziują zawodnicy, którzy nie biorą udziału w danym momencie w grze. Zawodnik wygrywający swoje spotkanie przekazuje piłkę i wynik spotkania do stolika sędziowskiego.
- 9/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

11.Wielobój sprawnościowy :

- 1/Wielobój sprawnościowy przeprowadzony zostanie : 27 – 28 września na terenach trawiastych obiektu sportowego KS „ Bronowianka”
- indywidualnie w kategoriach wiekowych 65+ , 70+ , 75+, 80+
z podziałem na kobiety i mężczyźni .
Dopuszczalny jest start tylko w jednym dniu.
- 2/Wielobój sprawnościowy składa się z pięciu konkurencji rekreacyjnych dostosowanych do wieku seniorów 65+ , 70+ , 75+, 80+
- 3/Klasyfikacji końcowej podlegają zawodnicy, którzy wzięli udział w 5 konkurencjach wieloboju.
- 4/Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodnicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 5/Dopuszcza się start zawodnika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 6/Za zwycięstwo w poszczególnych konkurencjach zawodnik otrzymuje 1 pkt, za drugie miejsce 3 pkt, za trzecie miejsce 4 pkt , itd.
O zwycięstwie w wieloboju sprawnościowym decyduje jak najmniejsza

ilość zdobytych punktów.

W przypadku uzyskania przez 2 lub więcej zawodników takiej samej ilości pkt. , o wyższym miejscu decyduje w pierwszej kolejności ilość miejsc pierwszych w poszczególnych konkurencjach , następnie ilość miejsc drugich , itd.

7/Sędzią głównym wieloboju sprawnościowego jest sędzia TKKF.

8/Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas rozgrywania konkurencji, rozstrzyga sędzia główny wieloboju i sędzia danej konkurencji wielobojowej .

9/Konkurencje :

a/Rzutki do tarczy :

- każdy z zawodników oddaje 8 rzutów lotkami do tarczy z odległości 3,5 m, 5 najlepszych rzutów jest punktowane
- suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji
- w przypadku uzyskania na 1 , 2 lub dalszych miejscach przez kilku zawodników tej samej ilości punktów , o wyższym miejscu decyduje uzyskanie większej ilości 10-tek , następnie 9-tek itd.
- zawodnikowi przysługują 2 rzuty lotkami próbne

b/Rzut blaszkami na stolik

- celem konkurencji jest wyrzucenie 10 blaszek (po jednej) na stolik ustawiony w odległości 2,5 m – 3,0 m
- zawodnikowi przysługuje 3 rzuty próbne
- technika rzutu dowolna
- punkty liczy się po oddaniu 10-tego rzutu czyli liczy się ilość blaszek na stoliku. Jedna blaszka 1 pkt.
- suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

c/Slalom i bramki

- konkurencja rozgrywana jest na czas
- każdy z zawodników musi przeprowadzić kulę slalomem pomiędzy 7 tyczkami , przez 3 bramki i powrotnie slalom pomiędzy 7 tyczkami

- ustawionych na określonym terenie przy pomocy drewnianego młotka
- dopuszcza się uderzać w kulę tylko obuchem (z jednej lub drugiej strony)
- start następuje na sygnał sędziego, z kwadratu na, którym jest umieszczona kula
- kierunek ruchów zgodny ze wskazówkami zegara (z lewej do prawej),
- po przejściu 7 tyczek, 3 bramek i ponownie 7 tyczek, kula musi być wprowadzona do kwadratu i wtedy sędzia zatrzymuje czas.
- ominięcie tyczki lub bramki skutkuje za każdym razem powrotem do tego samego miejsca i kontynuacji dalej swojej próby
- dozwolona jest 1 próba przed oficjalnym startem
- uzyskany czas decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

d/ Przekładanie podkładek

- konkurencja rozgrywana jest na czas
- zadaniem każdego zawodnika jest przejście z linii startu dystansu 10 m i z powrotem na linię mety na 2 podkładkach.
- przejście na podkładkach należy wykonać w następujący sposób: jedna noga spoczywa na podkładce, druga noga zawieszona jest nad ziemią, drugą podkładkę należy rękami przenieść do przodu i dopiero można na podkładce postawić drugą stopę, itd. (od startu do mety)
- nie wolno przesuwając po ziemi podkładki ze stopą na podkładce
- dozwolona jest 1 próba przed oficjalnym startem
- za każde dotknięcie którąkolwiek stopą ziemi uważa się za błąd i dolicza się do końcowego czasu 2 sekundy.
- uzyskany końcowy czas decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

e/Toczenie piłki

- - konkurencja rozgrywana jest na czas
- zadaniem każdego zawodnika jest przetoczenie slalomem piłki na dystansie 10 m pomiędzy 7 tyczkami przy pomocy miotły z linii startu i z powrotem do linii mety.
- ominięcie tyczki skutkuje za każdym razem powrotem do tego samego miejsca i kontynuacji dalej swojej próby
- dozwolona jest 1 próba przed oficjalnym startem
- uzyskany czas decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

IX. Sędziowie :

- Głównym Sędzią VIII Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ jest Karol Oleksy
- Dyrektorem Sekretariatu VIII Mistrzostw jest Katarzyna Oleksy
- Główni sędziowie konkurencji wymienieni zostali w pkt. VIII niniejszego regulaminu.

X. Klasyfikacja końcowa :

Klasyfikacja końcowa indywidualna prowadzona będzie we wszystkich kategoriach wiekowych 65+ , 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyźni.

XI.Nagrody :

- 1.Za zajęcie I miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują
 - Puchar Prezydenta Miasta Krakowa
 - złoty medal
 - bon wartości 150 zł
 - dyplom
- 2.Za zajęcie II miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
 - srebrny medal
 - bon wartości 100 zł
 - dyplom
- 3.Za zajęcie III miejsca w każdej kategorii zawodnicy otrzymują:
 - brązowy medal
 - bon wartości 70 zł
 - dyplom
- 4.Zawodnicy VIII Mistrzostw Krakowa Seniorów otrzymują w ilości 350szt. :
 - koszulki
 - wodę
 - baton energetyczny/bułkę regeneracyjną
- 5.Najstarsza seniorka i senior otrzymują bony o wartości 150 zł
- 6.Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej ufunduje wyróżnienia dla trzech Centrum Aktywności Seniora , które uzyskają najlepsze wyniki w VIII Mistrzostwach Krakowa Seniora 65+.
- 7.Za najliczniejszy start w VIII Mistrzostwach :
 - najlepszy CAS zostanie uhonorowany Pucharem i listem gratulacyjnym Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki

- Senioralnej
- drugi i trzeci CAS otrzymuje list gratulacyjny Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej

XII.Zasady finansowania :

- 1.Koszty związane z przeprowadzeniem VIII Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ pokrywa Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa.
- 2.Koszty dojazdu i dodatkowego wyżywienie pokrywają uczestnicy Mistrzostw we własnym zakresie.

XIII.Badanie lekarskie i ubezpieczenie :

- 1.Każdy uczestnik Mistrzostw musi mieć aktualne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o dobrym stanie zdrowia na liście startowej.
- 2.Realizator ubezpiecza uczestników VIII Mistrzostw od nieszczęśliwych wypadków zakresie NNW. Każdy uczestnik Mistrzostw może się ubezpieczyć dodatkowo w zakresie NNW na własny koszt.
- 3.Realizator ubezpiecza obsługę sędziowską i techniczną od OC.

XIV.Postanowienia końcowe :

- 1.Sekretariat Mistrzostw czynny będzie :
27.09.2023 w godz. 8:30 – 17:00
28.09.2023 w godz. 8:30 – 15:00
- 2.Uczestników obowiązuje strój i obuwie sportowe.
- 3.Realizator zapewnia:
 - sprzęt
 - opiekę medyczną.
 - ubezpieczenia NNW , OC
 - pakiet startowy : woda niegazowana, baton energetyczny /bułka regeneracyjna, okolicznościowa koszulka
4. Uczestników turniejów obowiązują zasady „Fair play”.
5. Uczestnicy Mistrzostw są zobowiązani do przestrzegania niniejszego regulaminu ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń organizatorów.

- 6.Uczestnicy VIII Mistrzostw mają obowiązek zapoznać się z regulaminem.
- 7.Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody wyrządzone z własnej winy.
- 8.Organizator i wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją VIII Mistrzostw nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po imprezie.
- 9.Uczestnicy VIII Mistrzostw podpisując listę startową akceptują niniejszy regulamin VIII Mistrzostw Krakowa Seniorów oraz poniższą klauzulę:
- zdjęcia, nagranie filmowe, wywiady, relacje z wydarzenia z moją osobą mogą być wykorzystane przez prasę, radio i internet
 - wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez realizatora w związku z organizacją VIII Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa oraz otrzymałam/otrzymałem informację, że :
 - Dostęp do tych danych będzie miał wyłącznie Administrator, którym Jest Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej z siedzibą w Krakowie, ul. Lenartowicza 14, 31-138 Kraków, tel./fax 12/ 633-26-62, e-mail : tkkf@tkkf.com
 - Posiada Pani/Pan prawo dostępu do karty zgłoszenia, w której są podane dane osobowe, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych
 - Podanie danych jest warunkiem niezbędnym , by uwzględnić Panią/Pana do startu (wzięcia udziału) w VIII Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa.
 - Dane będą przechowywane przez okres 6 lat
 - Posiada Pani/Pan prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
 - Administrator nie przewiduje profilowania na podstawie Pani/Pana danych Osobowych
 - Podstawą prawną przetwarzania Pani/Pana stanowi art. 6 ust. 1 lit. A Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r.(RODO) w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenie dyrektywy 95/46 WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)(Dz. Urz. UE L.119 z 4 maja 2016, s.1)

10. Wszelkie sprawy sporne nie objęte niniejszym regulaminem rozstrzygać będzie Komisja VIII Mistrzostw w składzie:

- Przedstawiciel Realizatora
- Sędzia Główny Mistrzostw
- Dyrektor Sekretariatu Mistrzostw

11. Realizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.

12. Niniejszy regulamin oraz bieżące informacje i wyniki VIII Mistrzostw będą dostępne na stronie internetowej Małopolskiego TKKF oraz na poniższych stronach internetowych :

tkkf.com.

facebook.com/MTKKF

dlaseniorkrakow.pl

krakow.pl

REALIZATORZY :

Małopolskie Towarzystwo
Krzewienia Kultury Fizycznej
K.S. Bronowianka