

**REGULAMIN III BĘLCHATOWSKIEJ OLIMPIADY SPORTOWEJ SENIORÓW**  
**pn.: „Seniorzy na sportowo, radośnie i profilaktycznie”**  
**organizowanej przez Miasto Bełchatów i Miejskie Centrum Sportu w Bełchatowie**

Regulamin uczestnictwa w III Bełchatowskiej Olimpiadzie Sportowej Seniorów pn. „Seniorzy na sportowo, radośnie i profilaktycznie” zwanej dalej „Imprezą” i zwany dalej "Regulaminem", obowiązuje wszystkie osoby, zwane dalej „Uczestnikami”, które biorą udział w Olimpiadzie współorganizowanej przez Miasto Bełchatów i Miejskie Centrum Sportu w Bełchatowie.

**Rozdział I**  
**Postanowienia ogólne**

1. Celem zawodów jest wyrobienie w pokoleniu osób powyżej 60. roku życia nawyku dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia potrzeby ruchu oraz promowania aktywnego stylu życia.
2. Udział w zawodach jest bezpłatny.
3. Prawo Startu w Olimpiadzie senioralnej mają słuchacze wszystkich Klubów Seniora funkcjonujących na terenie Bełchatowa.
4. Drużyna składa się z 6 uczestników i 2 rezerwowych osób (mężczyźni mogą stanowić 50% całego składu drużyny, aby zapewnić równe szanse wszystkim uczestnikom).
5. W Olimpiadzie wystartować może maksymalnie 9 drużyn (po jednej reprezentującej dany podmiot tj. Klub, Akademię, Uniwersytet). O udziale w Olimpiadzie decyduje kolejność zgłoszeń.
6. Spośród Uczestników drużyna wyznacza kapitana.
7. Kapitan decyduje o ewentualnej zmianie zawodników w poszczególnych konkurencjach.
8. Punktacja jest obliczana i ogłaszana przez sędziego głównego po zakończeniu każdej konkurencji.
9. Przydziału punktów dokonuje się biorąc pod uwagę ilość startujących drużyn (maksymalna ilość punktów = 9) oraz kolejno malejąco.
10. Drużyny startują we wszystkich konkurencjach.

**Rozdział II**  
**Organizacja zajęć sportowo – integracyjnych**

1. Miejsce organizacji Olimpiady: Hala Energia, przy ul. Dąbrowskiego 11a w Bełchatowie.
2. Termin Olimpiady: **9 grudnia 2024 r. (poniedziałek)**, w godzinach 15:30 - 20:00.
3. Wymagany strój sportowy – dres, spodnie długie lub krótkie, koszulka i sportowe obuwie zmienne. Organizator nie zapewnia stroju sportowego.
4. W trakcie zajęć w obiekcie sportowym uczestnicy muszą stosować się do obowiązującego regulaminu obiektu, przepisów bhp, instrukcji oraz poleceń wydawanych przez Organizatorów. Istnieje możliwość skorzystania z szatni i prysznica. Organizator nie odpowiada w tym przypadku za rzeczy skradzione lub zagubione.
5. Zabrania się używania innego sprzętu sportowego nieprzeznaczonego do ćwiczeń, stosowania nadmiernej siły fizycznej i niereagowania na sygnały o zakończeniu zawodów.
6. W przypadku wystąpienia symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemu, obowiązkiem ćwiczących jest natychmiastowe powiadomienie Organizatora. W takich sytuacjach Organizator zapewnia pomoc medyczną, ale nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane z winy zawodników.
7. Uczestnik podczas rejestracji zobowiązany jest podpisać oświadczenie o:
  - a) braku przeciwwskazań zdrowotnych co do uczestnictwa w zawodach,
  - b) udziale w Olimpiadzie na własną odpowiedzialność,

- c) zapoznaniu się z treścią niniejszego Regulaminu,
- d) wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych Organizatora oraz na wykorzystanie jego wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych.

### **Rozdział III Program Imprezy**

- 15:30 – 16:00 Rejestracja i odprawa kapitanów drużyn w Biurze Organizacyjnym Olimpiady (informacje techniczne oraz przekazanie Organizatorom list uczestników Olimpiady wraz z ich oświadczeniami).
- 16:00 – 16:15 Przywitanie, informacje organizacyjne.
- 16:15 – 16:30 Ceremonia Rozpoczęcia Olimpiady, przywitanie uczestników Olimpiady przez Prezydenta Miasta Bełchatowa, prezentacja Drużyn przez ich kapitanów.
- 16:35 – Rozgrzewka
- 16:45 – Rozpoczęcie konkurencji sportowych.
- 17:55 – Zakończenie konkurencji sportowych
- 18:00 – Część integracyjna wszystkich uczestników Olimpiady / czas na podsumowanie wyników
- 18:20 – Uroczyste przedstawienie zwycięzców Olimpiady oraz punktacji poszczególnych Drużyn, wręczenie nagród.
- 18:40 – Ceremonia zakończenia Olimpiady.
- 19:00 – Spotkanie integracyjne uczestników Olimpiady.

### **Rozdział IV Klasyfikacje**

1. Wszystkie konkurencje odbywać się będą w kategorii wiekowej osób 60+.
2. Punktacja po każdej konkurencji będzie przydzielana drużynom zgodnie z uzyskanym miejscem w rywalizacji.  
Miejsce 1 uzyskuje największą ilość punktów (tyle ile startuje drużyn w Olimpiadzie), zaś kolejne drużyny uzyskują punkty malejąco.
3. W „Konkursie kibiców poszczególnych Drużyn na najlepszy doping” - punktacja na podobnej zasadzie.
4. W sytuacjach spornych i kontrowersyjnych ostateczna decyzja należy do Sędziego Głównego, który jest na czele Jury.

### **Rozdział V Konkurencje**

#### **1. „Gotowi, do startu, start!”**

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja na czas.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Każdy zawodnik pokonuje slalom z pałeczką sztafetową na dystansie ok. 20 metrów (w jedną stronę), a więc w obie strony łącznie do pokonania jest dystans ok. 40 metrów na jedną osobę. Następnie Uczestnik przekazuje pałeczkę kolejnemu zawodnikowi z drużyny, w miejscu, w którym zaczynał wyścig.
- Wygrywa drużyna, która ukończy slalom jako pierwsza.

## 2. „Pracowity budowniczy”

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa na czas.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Każda drużyna ma za zadanie wystartować z pustą tawką do pojemnika i pobrać z niego piankowy klocek. Następnie w miejscu wyznaczonym taśmą każdy z uczestników układa z klocków (poziomą stroną) pionową wieżę i obiega z pustą tawką pachołek, a następnie wraca na linię startu i przekazuje tawkę następnej osobie.
- Wygrywa drużyna, która jako pierwsza ustawi wieżę i dobiegnie do mety z pustą tawką. UWAGA: Jeżeli wieża przewróci się, to zawodnik, który w danej chwili pokonuje tor ma za zadanie wrócić się i ułożyć ją na nowo.

## 3. „Uderz w kręgle”

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 uczestników z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa i na czas.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Zadaniem drużyny będzie zabicie w jak najszybszym tempie wszystkich kręgli. Każdy uczestnik może wykonać co najwyżej jeden rzut piłką.
- Wygrywa drużyna, która najszybciej zbije wszystkie kręgle. O zajętych miejscach decyduje kolejność.

## 4. „Precyzyjny senior”

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa na czas.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Każda drużyna ma za zadanie wystartować, następnie stanąć wewnątrz hula-hop i przełożyć przez swoje ciało od dołu do góry. Kolejno uczestnik ma za zadanie pobiec do pojemnika z poręczami, pobrać jedną z nich i na końcu toru nałożyć obręcz na pachołek. Po wykonaniu tych zadań uczestnik obiega pachołek i wraca na linię startu.
- Wygrywa drużyna, która jako pierwsza ukończy tor przeszkód i wszystkie obręcze będą prawidłowo nałożone na pachołek.

## 5. „Rzut do celu”

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Każdy z zawodników dowolną techniką odda jeden rzut do celu z wyznaczonego miejsca.

- W tej konkurencji, każdy z zawodników będzie miał indywidualną możliwość zdobycia punktu dla drużyny. Każdy rzut trafiony do środka hula-hop, to jeden punkt dla drużyny.
- Jeśli zawodnik, rzucając do celu, przekroczy linię startu nie otrzymuje punktu.
- Zawodnicy rzucać będą z odległości ok. 4 metrów.
- Start wykonuje się z pozycji stojącej.
- Wygrywa drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów, czyli wrzuci najwięcej woreczków do pojemnika. W przypadku remisu pomiędzy drużynami, których wynik dotyczy rozgrywana jest dogrywka na tych samych zasadach.

## 6. „Tenisowy slalom”

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja zręcznościowa i na czas.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Konkurencja polega na położeniu piłki do tenisa ziemnego na rakięcie i przeniesieniu jej na długości łącznej ok. 40 metrów (20 metrów w jedną stronę na jedną osobę) wykonując slalom pomiędzy pachołkami.
- Po pokonaniu toru Uczestnik przekazuje piłkę i rakiętę następnej osobie, która również wykonuje to samo zadanie.
- Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy przenoszenie piłki.

## 7. „No to hop”

Uczestnicy:

W konkurencji startuje 6 zawodników z każdej drużyny.

Zasady:

- Konkurencja sprawnościowa.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.
- Konkurencja polega na osiągnięciu przez drużynę jak najdłuższej odległości po wykonaniu wszystkich skoków dodawanych.
- Pierwszy Uczestnik skacze z wyznaczonej linii i w miejscu, gdzie wyląduje, zaznaczony zostaje punkt, gdzie po wykonaniu skoku znajdowała się tylna część obuwia Uczestnika. Z tego punktu następny Uczestnik wykonuje kolejny skok dostawiając przednią część obuwia do wyznaczonej linii przez opiekuna toru / sędziego. Po wykonaniu skoków przez każdego Uczestnika odmierzona zostaje odległość od linii startu i wygrywa drużyna, która zdobędzie najdłuższą łączną odległość.
- W przypadku remisu pomiędzy drużynami, których wynik dotyczy rozgrywana jest dogrywka na tych samych zasadach.

## 8. „Bystre oko”

Uczestnicy:

W konkurencji startuje drużyna składająca się z 6 uczestników.

Zasady:

- Konkurencja na spostrzegawczość i na czas.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny według własnych ustaleń.

- Konkurencja polega na jak najszybszym zauważeniu 6 różnic pomiędzy dwoma obrazkami znajdującymi się na stoliku usytuowanym na końcu toru.
- Każdy kolejny uczestnik po pokonaniu dystansu 20 metrów w jedną stronę zaznacza kółkiem jedną różnicę na przedstawionym obrazku.
- W tej konkurencji drużyna zdobywa punkty w zależności od zajętego miejsca w rywalizacji. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie, czyli znajdzie wszystkich 6 różnic.

## **Konkurs Kibiców poszczególnych Drużyn na najlepszy doping**

Uczestnicy:

W konkurencji startują kibice identyfikujący się z wybraną drużyną.

Zasady:

Regulamin Konkursu Kibiców stanowi załącznik niniejszego Regulaminu.

### **Rozdział VI Zgłoszenia**

**1. Zgłoszenia zawodników do poszczególnych konkurencji należy dokonać elektronicznie na adres: [a.polek@mcs.belchatow.pl](mailto:a.polek@mcs.belchatow.pl).**

Listy Startowe oraz Oświadczenia uczestników wymienione w pkt. 7 Rozdz. II Kapitanowie drużyn prześlą Organizatorowi podczas odprawy przed rozpoczęciem Olimpiady.

**2. Termin zgłoszeń upływa z dniem 03.12.2024 r. (wtorek).**

**3. Szczegółowe informacje dostępne pod numerem telefonu:**

**(44) 737 81 25 (wew. 20) lub 603 756 145 (poniedziałek – piątek w godz. 7.00 – 15.00).**

### **Rozdział VII Nagrody**

Drużyna, która uzyska I miejsce w ogólnej klasyfikacji otrzyma puchar przechodni i pamiątkowy dyplom, pozostałe drużyny otrzymają pamiątkowe dyplomy a uczestnicy Olimpiady otrzymają okolicznościowe upominki.

1. Puchar, dyplomy i upominki zostaną rozdane podczas finału Olimpiady.

2. Organizatorzy wręczą również nagrody najlepiej zorganizowanej grupie kibiców za najlepszy doping.

### **Rozdział VIII Postanowienia końcowe**

1. Wszystkie kwestie sporne nieujęte w niniejszym Regulaminie rozstrzyga sędzia główny Olimpiady. Wszelkie protesty dotyczące przebiegu Olimpiady mogą być wnoszone tylko w formie pisemnej do czasu zakończenia Imprezy.

2. W skład Komisji do oceny dopingu kibiców wchodzi: członkowie jury oraz Dyrektor Miejskiego Centrum Sportu w Bełchatowie.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany zapisów niniejszego Regulaminu.

4. Organizator każdorazowo poinformuje uczestników o zmianie Regulaminu przez zamieszczenie jego nowej wersji na oficjalnej stronie internetowej Miejskiego Centrum Sportu w Bełchatowie.

## Regulamin

### Konkursu na najlepsze kibicowanie podczas III BEŁCHATOWSKIEJ OLIMPIADY SPORTOWEJ SENIORÓW pn.: „Seniorzy na sportowo, radośnie i profilaktycznie”

#### Organizator Konkursu

1. Organizatorem Konkursu jest Miasto Bełchatów i Miejskie Centrum Sportu w Bełchatowie.
2. Uczestnikami Konkursu mogą być zorganizowane grupy.
3. Za grupę Organizator uważa co najmniej 2 osoby.
4. Celem Konkursu jest wyłonienie grupy osób, która zdaniem Jury wyróżni się w jakości kibicowania podczas trwania Olimpiady Sportowej Seniorów.

#### Cele Konkursu:

1. Promowanie aktywnego stylu życia (postaw prozdrowotnych).
2. Zachęcanie do udziału w imprezach o charakterze sportowym.
3. Doskonalenie zasad fair-play i kulturalnego kibicowania.
4. Kształtowanie wśród seniorów umiejętności twórczego myślenia, kreatywności i pracy w grupie.

#### Zasady Konkursu:

1. Do zadań grup kibiców będzie należało stworzenie niezwyklej atmosfery kibicowania Olimpiady.
2. Sugerowane sposoby kibicowania:
  - własnoręcznie przygotowane banery z hasłami dopingującymi uczestników wybranej drużyny oraz innych uczestników;
  - ciekawe stroje kibica;
  - piosenki, hasła, rymowanki własnego autorstwa wygłaszane/śpiewane podczas trwania konkurencji;
  - okłaskiwanie uczestników Olimpiady;
  - inne, w zależności od kreatywności kibiców.
3. Organizator wyklucza jakąkolwiek formę kibicowania naruszającą dobra osobiste uczestników Olimpiady i osób postronnych.
4. Grupy zainteresowane udziałem w Konkursie składają osobiście deklarację do wzięcia w nim udziału w Biurze Organizacyjnym Olimpiady przed ceremonią rozpoczęcia Olimpiady (w godzinach 15:30 – 16:00). Otrzymają wówczas tabliczkę z numerem Kibica, którą mają obowiązek umieścić w widocznym miejscu w czasie kibicowania.
5. Oceny kibicowania dokona powołane przez Organizatora Jury w składzie, którego będą: Prezes lub z-ca Prezesa każdego podmiotu biorącego udział w Olimpiadzie oraz Dyrektor Miejskiego Centrum Sportu w Bełchatowie.
6. Wyniki Konkursu ogłoszone zostaną podczas uroczystego przedstawienia zwycięzców Olimpiady.
7. Decyzje Jury Konkursu są ostateczne i nie podlegają odwołaniu.
8. Dla najlepszej grupy kibiców przewidziana jest nagroda – niespodzianka ufundowana przez Organizatorów Konkursu.

.....  
Miejscowość, data

.....  
Nazwa Organizacji

## ZGŁOSZENIE

### III BEŁCHATOWSKIEJ OLIMPIADY SPORTOWEJ SENIORÓW pn.: „Seniorzy na sportowo, radośnie i profilaktycznie”

.....  
(nazwa i adres Drużyny)

#### LISTA UCZESTNIKÓW ZAWODÓW:

L.P.	Nazwisko i Imię	Rocznik	Podpis
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
Rezerwa 7.			
Rezerwa 8.			

Członkowie drużyny podpisem składanym na karcie zgłoszeniowej potwierdzają:

1. brak przeciwwskazań zdrowotnych co do uczestnictwa w Olimpiadzie,
2. udział w Olimpiadzie na własną odpowiedzialność,
3. zapoznanie się oraz akceptacja treści Regulaminu Olimpiady,
4. wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych Organizatora oraz na wykorzystanie swojego wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych.

.....  
(imię i nazwisko Kapitana – czytelny podpis)

**OŚWIADCZENIE**  
**uczestnika Olimpiady**

Imię i nazwisko .....

Data urodzenia.....

Miejsce zamieszkania.....

Adres e-mail/tel. ....

**Oświadczam**, że mój obecny stan zdrowia pozwala mi na wzięcie udziału w Olimpiadzie sportowej organizowanej przez Miasto Bełchatów i Miejskie Centrum Sportu w Bełchatowie, która odbędzie się w dniu 9 grudnia 2024 roku pod nazwą:

**III BEŁCHATOWSKA OLIMPIADA SPORTOWA SENIORÓW**  
**pn.: „Seniorzy na sportowo, radośnie i profilaktycznie”**

oraz, że startuję w niej dobrowolnie i na własną odpowiedzialność. Jednocześnie **oświadczam**, że zapoznałam/zapoznałem się z treścią Regulaminu Olimpiady i w pełni akceptuję zapisy w nim zawarte.

.....  
(data i czytelny podpis)

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz.U.2002.101.926) zawartych w powyższym oświadczeniu oraz wykorzystania wizerunku przez Miasto Bełchatów i Miejskie Centrum Sportu w Bełchatowie w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach.

.....  
(data i czytelny podpis)

Organizatorzy informują, że Administratorem Państwa danych osobowych będzie Miejskie Centrum Sportu w Bełchatowie.

Dane osobowe będą przetwarzane w celu przeprowadzenia Olimpiady. Posiadają Państwo prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.

Podstawa prawna zbierania oświadczeń o zdolności do udziału w olimpiadzie: rozporządzenie MEN z dnia 12.09.2001 w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej (Dz. U. Nr 101, poz. 1095).