

REGULAMIN

5. OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY SPORTOWEJ SENIORÓW – YOU WIN

Organizator 5. Ogólnopolskiej Olimpiady Sportowej Seniorów zobowiązany jest przeprowadzić zawody zgodnie z regulaminem i wymogami organizacyjnymi poszczególnych dyscyplin sportowych oraz zabezpieczyć obsługę medyczną, sędziowską zawodów, transport na miejsce rozgrywanych konkurencji oraz koszulki pamiątkowe dla każdego zawodnika danej drużyny. Organizator pokrywa koszt dojazdu drużyn na zawody z województwa śląskiego.

CELE:

- propagowanie aktywnych form wypoczynku,
- doskonalenie sprawności fizycznej przez czynny udział w zawodach sportowych,
- utrzymanie i podnoszenie kondycji uczestników zawodów,
- wymiana doświadczeń na gruncie sportowo-rekreacyjnym,
- wyłonienie najlepszych uczestników poszczególnych dyscyplin i kategorii wiekowych.

WARUNKI UCZESTNICTWA:

Udział w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Sportowej Seniorów jest odpłatny, wpisowe wynosi **20 zł** i mogą w niej uczestniczyć osoby, które w 2019 ukończyły 55 lat.

Osoby chcące uczestniczyć w olimpiadzie wypełniają „Kartę zgłoszenia uczestnictwa w Olimpiadzie” i składają ją osobiście lub przesyłają na adres lidera drużyny (drogą pocztową, za pośrednictwem poczty e-mail lub osobiście do siedziby lidera drużyny).

Drużyna składa się z osób reprezentujących takie dyscypliny sportowe jak: **Nordic Walking, Tenis Stołowy, Szachy, Pływanie, Lekkoatletyka** w każdym przedziale wiekowym z podziałem na Kobiety i Mężczyzn. Organizator zastrzega sobie prawo do wystawienia dowolnej ilości zawodników.

DYSCYPLINA	KOBIECY		MĘŻCZYŹNI	
	55 – 65	66+	55 – 65	66+
NORDIC WALKING	3 zawodników	3 zawodników	2 zawodników	2 zawodników
PŁYWANIE	1 zawodnik	1 zawodnik	1 zawodnik	1 zawodnik
SZACHY	X	X	1 zawodnik	1 zawodnik
TENIS STOŁOWY	1 zawodnik	1 zawodnik	1 zawodnik	1 zawodnik
LEKKAATLETYKA				
PCHNIĘCIE KULĄ	X	X	2 zawodników	2 zawodników
RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ	3 zawodników	3 zawodników	X	X
BIEG 60 M	2 zawodników	2 zawodników	2 zawodników	2 zawodników
BIEG 400 M	2 zawodników	2 zawodników	2 zawodników	2 zawodników
SKOK W DAL	1 zawodnik	1 zawodnik	2 zawodników	2 zawodników

Liderzy drużyn do dnia **8 maja 2019 r.** przesyłają karty zgłoszeniowe oraz listę zawodników, którzy zakwalifikowali się w poszczególnych dyscyplinach i konkurencjach sportowych do Ogólnopolskiej Olimpiady Sportowej Seniorów na adres Fundacji PGE Energia Ciepła – organizatora:

Fundacja PGE Energia Ciepła, ul. Podmiejska 43, 44-207 Rybnik

DYSCYPLINY, KLASYFIKACJE ORAZ KATEGORIE WIEKOWE:

1. NORDIC WALKING

- Długość trasy: **3,5 km**.
- Podział na kategorie wiekowe (oddzielnie kobiety i mężczyźni): **55-65, 66 i starsi**.

2. LEKKOATLETYKA

- **Mężczyźni:** pchnięcie kulą, bieg na 60 m, skok w dal, bieg na 400 m Start w biegach z pozycji wysokiej lub bloku startowego.
- **Kobiety:** rzut piłeczką palantową, bieg na 60 m, skok w dal, bieg na 400 m Start w biegach z pozycji wysokiej lub bloku startowego.
- Podział na kategorie wiekowe (oddzielnie kobiety i mężczyźni): **55-65, 66 i starsi**.

3. TENIS STOŁOWY

- Zawody zostaną rozegrane systemem pucharowym do trzech wygranych setów (3:0, 3:2) do 11 punktów.
- Podział na kategorie wiekowe (oddzielnie kobiety i mężczyźni): **55-65, 66 i starsi**.

4. SZACHY

- **System szwajcarski** – nikt nie odpada, siedem rund, P 15 – na partię przeznaczono po 15 minut na każdego uczestnika.
- Podział na kategorie wiekowe: **55-65, 66 i starsi**.

5. PŁYWANIE

- **Mężczyźni:** styl dowolny – dystans: **25m**, start następuje z wody lub słupka startowego.
- **Kobiety:** styl dowolny – dystans: **25 m**, start następuje z wody lub słupka startowego.
- Podział na kategorie wiekowe (oddzielnie kobiety i mężczyźni): **55-65, 66 i starsi**.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Zawody w poszczególnych dyscyplinach rozegrane zostaną bez względu na pogodę.
- Organizator Olimpiady zapewnia opiekę medyczną i sędziowską podczas finału.
- Organizator zobowiązany jest do przeprowadzenia zawodów zgodnie z regulaminem i wymogami organizacyjnymi poszczególnych dyscyplin sportowych.
- Organizator nie zapewnia raketek do tenisa stołowego ani kijków do Nordic Walking.
- Organizator zawodów zastrzega sobie możliwość wprowadzenia limitów dotyczących liczby zawodników w poszczególnych dyscyplinach sportowych. W takim przypadku o udziale w zawodach decydować będzie kolejność zgłoszenia.
- Organizator zastrzega sobie prawo zmiany miejsca rozgrywek poszczególnych dyscyplin. O zmianie tej zobowiązuje się niezwłocznie powiadomić uczestników.
- Uczestnicy nie mają obowiązku posiadania specjalnego stroju sportowego za wyjątkiem stroju kąpielowego. Ubiór jednak powinien być wygodny, aby nie krępował ruchów oraz wygodne obuwie zapewniający bezpieczny udział w zawodach.
- W przypadku nieprzewidzianych sytuacji lub zdarzeń ostateczne decyzje podejmuje organizator.

Regulamin dostępny jest na stronie internetowej
www.fundacjapgeenergiasiepla.pl

w zakładce: **Wydarzenia / Ogólnopolska Olimpiada Sportowa Seniorów – You Win.**