



## **REGULAMIN**

### **USTECKIEJ SPARTAKIADY SENIORÓW 2017**

**pod honorowym patronatem:**

**Burmistrza Miasta Ustka - Pana Jacka Graczyka i  
Wójta Gminy Ustka - Pani Anny Sobczuk-Jodłowskiej**

**Organizatorzy:**

**USTECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU – ŻYJ KOLOROWO  
OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W USTCE**

**Partnerzy, sponsorzy:**

**Gmina Miasto Ustka,  
Gmina Ustka,  
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów, Oddział Rejonowy w Ustce,  
Związek Żołnierzy Wojska Polskiego – Koło nr 5 w Ustce,  
Stowarzyszenie Turystyczno – Sportowe „USTKA”,  
Miejski Klub Sportowy JANTAR Ustka,  
Klub Brydża Sportowego Ustka,  
Bank Spółdzielczy w Ustce,  
Szkoła Podstawowa Nr 2 w Ustce,  
Dom Kultury w Ustce,  
Ustecka Orkiestra Dęta,  
Poradnia Dobry Dietetyk Agnieszka Wyczęsany,  
Aerosol Service,  
Hotel „Grand – Lubicz” Uzdrowisko Ustka,  
6 Wojskowy Oddział Gospodarczy,  
Wojskowy Zespół Wokalny WIARUSY im. pplk lek. Stanisława Szarmacha.**

#### **I. CEL SPARTAKIADY**

Celem zawodów jest wykształcenie w pokoleniu osób 60+ potrzeby dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia potrzeby ruchu oraz promowania aktywnego stylu życia.

#### **II. TERMIN I MIEJSCE**

**Termin: 13.05.2017 (sobota) – start godz.10.00**

**Miejsce: obiekty sportowe na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ustce przy ul. Grunwaldzkiej 35.**

#### **III. UCZESTNICY**



**Prawo startu w Spartakiadzie mają następujące Drużyny:**

- 1/ słuchacze Usteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Żyj kolorowo**
- 2/ członkowie Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Ustce wspólnie ze Związkiem Żołnierzy Wojska Polskiego – Koło w Ustce**
- 3/ seniorzy Gminy Ustka .**

**Zawodnik może startować w nieograniczonej liczbie konkurencji.**

**W poszczególnych konkurencjach nagradzane będą pierwsze trzy miejsca. Każdy nagrodzony zawodnik, para zawodników (brydż) lub zespół (szachy) zajmujący 1, 2, 3 miejsce, zdobywa do klasyfikacji drużynowej odpowiednio:**

- za 1 miejsce - 3 punkty**
- za 2 miejsce - 2 punkty**
- za 3 miejsce - 1 punkt**

#### **IV. PROGRAM SPARTAKIADY**

Od godz. 10.00 do 11.00 – rejestracja i odprawa kierowników ekip w Biurze Organizacyjnym Spartakiady (informacje techniczne).

Godz. 11.00 – ceremonia otwarcia Spartakiady (przemarsz ekip przed sceną, prezentacja sekcji tanecznej, otwarcie Spartakiady przez Burmistrza Ustki, Wójta Gminy, Przewodniczącą PZERiI i Prezesa UUTW oraz prezentacja kapitanów drużyn).

Godz. 12.00 – rozpoczęcie konkurencji sportowych we wskazanych przez organizatorów miejscach.

Od godz. 13-tej wydawanie posiłków dla zawodników i zaproszonych gości. Dla zawodników w miejscach odbywających się konkurencji będzie dostępna woda butelkowana.

Godz. 15.30 – uroczyste przedstawienie wszystkich zwycięzców Spartakiady – wręczenie medali i nagród, wręczenie pucharów.

Godz. 16.00 – występy artystyczne.

W czasie trwania imprezy będzie funkcjonowało stoisko poradni Dobry Dietetyk Agnieszki Wyczesany. Stoisko będzie oferowało bezpłatne pomiary składu i masy ciała na urządzeniu Tanita BC 100 oraz inne porady dotyczące diety.

Podczas spartakiady będzie miała miejsce prezentacja i sprzedaż wyrobów warsztatów rękodzieła artystycznego oraz obrazów sekcji malarstwa UUTW – Żyj kolorowo.

#### **V. ZAWODY**



## 1. Bieg na 60

metrów

**Uczestnicy: do 10 kobiet i do 5 mężczyzn z każdej Drużyny.**

### **Regulamin:**

- Konkurencja zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w jednej i drugiej kategorii.
- Zawody polegają na przebiegnięciu wyznaczonego dystansu (60 m) w jak najkrótszym czasie.
- Start z pozycji stojącej.

## 2. Slalom rowerowy

**Uczestnicy: do 10 zawodników z każdej Drużyny .**

### **Regulamin:**

- Zawodnicy pokonują długość trasy ok. **60 m omijając naprzemiennie ustawione 3 pacholki – okrążając pierwszy z lewej strony, drugi z prawej strony, trzeci będzie służył do zawrócenia (na lewo) i powrót po linii prostej do punktu startu.**
- Zawodnikom mierzony jest czas przejazdu.
- Najkrótsze czasy przejazdu pozwolą wyłonić zwycięzcę oraz ustalić drugie i trzecie miejsce.
- O kolejności startu decydują drużyny we własnym zakresie.
- Organizatorzy nie zapewniają rowerów, uczestnicy winni stawić się **z własnymi rowerami lub skorzystać z rowerów kolegów i koleżanek startujących w tej konkurencji.**

## 3. Tenis stołowy

**Uczestnicy: do 4 kobiet i 4 mężczyzn z każdej Drużyny.**

### **Regulamin:**

- Konkurencja zostanie rozstrzygnięta w kategorii kobiet i mężczyzn – nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii.
- System rozgrywek – **w zależności od ilości zgłoszeń: każdy z każdym lub systemem pucharowym do jednego wygranego seta.**
- Zawodnicy zostaną rozlosowani bezpośrednio przed rozpoczęciem turnieju.

## 4. Hula Hoop

**Uczestnicy: do 7 osób z każdej Drużyny**

### **Regulamin:**

- Konkurencja polegająca na kręceniu kołem na wysokości pasa i bioder w jak najdłuższym czasie, nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca.
- Wszyscy zawodnicy rozpoczynają start równocześnie przy użyciu kół hula hop przygotowanych przez Organizatora.

## 5. Boule



**Uczestnicy: w konkurencji startuje 3 zawodników z danej Drużyny.**

**Regulamin:**

- Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca.
- Zasady gry w boule:

Grę w boule rozpoczyna 3 zawodników (po jednym z każdej Drużyny). Razem grają mecz, składający się z trzech rund. Każdy zawodnik otrzymuje 2 kule do gry. W drodze losowania wyłania się zawodnika rozpoczynającego grę oraz drugiego i trzeciego. Zawodnicy rzucają kule stojąc w kręgu o średnicy ok. 50 cm. W czasie rzutu obie stopy rzucającego muszą dotykać ziemi tak długo, aż rzucona kula spadnie na ziemię. Zawodnik rozpoczynający grę rzuca małą drewnianą kulę (świnke) na odległość od 6 do 10 metrów (w przypadku rzutu na odległość większą lub mniejszą rzut należy powtórzyć) i oddaje pierwszy rzut kulą próbując umieścić ją jak najbliżej świnki. Następnie rzuca drugi i trzeci zawodnik. Dozwolone jest wybijanie kulą innych kul oraz świnki (gra toczy się dalej również po przekroczeniu przez świnkę lub kule linii 10 m). Następują rzuty drugą kulą w kolejności wylosowanej.

Punkty zdobywają zawodnicy, których kule znajdują się najbliżej świnki wg następującej formuły:

- najkrótsza odległość od celu - 3 pkt
- druga odległość - 2 pkt
- trzecia odległość - 1 pkt.

Druga i trzecia runda odbywa się wg tej samej procedury.

Suma punktów określi zwycięzcę meczu.

Następnie stają do gry kolejne 3 osoby z poszczególnych drużyn i rozgrywają mecz, a po nich ostatnia trójka zawodników.

Trzech zwycięzców meczów zagra w finale rozgrywając 5 rund na powyższych zasadach, czyli rzucając w każdej rundzie dwiema kulami. Suma zdobytych w finale punktów zdecyduje o 1, 2 i 3 miejscu.

W kwestiach spornych rozstrzyga sędzia wyznaczony przez organizatora. W przypadku, gdy kule obydwu graczy w ocenie sędziego znajdują się w takiej samej odległości od świnki partia zostaje powtórzona.

## 6. Rzut do kosza

**Uczestnicy: do 10 kobiet i do 5 mężczyzn z każdej Drużyny.**

**Regulamin:**

- Uczestnicy wykonują po trzy rzuty (z białej linii) – każde trafienie daje 1 punkt.
- Jeżeli wśród zawodników zajmujących pierwsze trzy miejsca (i ewentualnie kolejne) znajdą się osoby z taką samą ilością punktów, to dla tej ilości uczestników zostanie przeprowadzona kolejna runda – po trzy rzuty na osobę. Jeżeli nie wyłoni ona 1, 2 i 3 miejsca, to będą dokonane kolejne rundy – do skutku.
- O kolejności rzutów decyduje drużyna we własnym zakresie.
- Nagrodzone zostają pierwsze trzy miejsca w kategorii kobiet i pierwsze trzy miejsca w kategorii mężczyzn.

## 7. Ślalom z piłką

**Uczestnicy: do 10 kobiet i do 5 mężczyzn z danej Drużyny.**

**Regulamin:**

- Konkurencja rozgrywana **na jednym lub dwóch torach (w zależności od ilości zawodników)**. Zawodnicy prowadząc piłkę nogą pokonują naprzemiennie 10 ustawionymi pachołków, a po zakończeniu slalomu dalej prowadząc piłkę nogą wracają bokiem do punktu startu i przekazują piłkę następnemu zawodnikowi swojej drużyny. Tor w linii prostej wnosi ok. 15 m.



- Zawodnikom mierzony jest czas wykonania slalomu, nagrodzeni zostaną zawodnicy z trzema najkrótszymi czasami w kategorii kobiet i w kategorii mężczyzn.
- Kolejność startu zawodników ustalają drużyny we własnym zakresie.

## 8. Rzut do stojącego kosza na murawie piłeczkami do tenisa ziemnego

**Uczestnicy: do 10 osób z danej Drużyny** (bez podziału ze względu na płeć).

### Regulamin:

- Każdy z uczestników tej konkurencji oddaje 5 rzutów piłeczką do tenisa ziemnego starając się umieścić piłeczkę w koszu ustawionym na murawie. Odległość od linii zawodnika do kosza będzie wynosiła 4 metry.
- Wygrywa 3 zawodników z największą ilością trafień.
- Jeżeli wśród zawodników zajmujących pierwsze trzy miejsca (i ewentualnie kolejne) znajdują się osoby z taką samą ilością punktów, to dla tej ilości uczestników zostanie przeprowadzona dodatkowa runda – po pięć rzutów na osobę. Jeżeli nie wyłoni ona 1,2 i 3 miejsca, to będą dokonane kolejne rundy – do skutku.
- Kolejność startu zawodników ustalają drużyny.

## 9. Tor przeszkód

**Uczestnicy: do 10 zawodników z każdej Drużyny.**

### Regulamin:

- Konkurencja rozgrywana **na jednym lub dwóch torach (w zależności od ilości zawodników)** polega na przebiegnięciu krótkiego slalomu (między sześcioma pachołkami), , obiegnięciu dwóch obręczy hula hoop, następnie wykonaniu przeskoku przez niski płótek, dobiegnięciu do tyczki końcowej **i powrocie do punktu startu pokonując te same przeszkody**. Długość toru w linii prostej wynosi ok. 30 m.
- Wszystkim uczestnikom mierzony jest czas pokonania toru przeszkód.
- Kolejność startu zawodników wyznaczają drużyny wg własnych ustaleń.
- Nagradzane są trzy miejsca o najkrótszych czasach pokonania toru przeszkód.

## 10. Strzał na bramkę

**Uczestnicy: do 10 kobiet i do 5 mężczyzn z danej Drużyny.**

### Regulamin:

- Dyscyplina polega na oddaniu trzech strzałów przez zawodnika na małą bramkę bez bramkarza, **kobiety z odległości 6 m, mężczyźni z 10 m**.
- Najlepszymi strzelcami w swoich kategoriach zostaną zawodnicy/zawodniczki, którzy strzelą największą ilość bramek. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca w kategorii kobiet i w kategorii mężczyzn. Przy równej ilości bramek zostanie przeprowadzona dogrywka po dwa strzały. Jeśli ona nie rozstrzygnie o kolejności miejsc zawodników, będzie kolejna dogrywka wg tych samych zasad aż do skutku.
- O kolejności startów zawodników w poszczególnych kategoriach (kobiety, mężczyźni) decydują drużyny we własnym zakresie.

## 11. Turniej brydżowy

**Uczestnicy: do 6 osób ( trzy pary) z każdej Drużyny.**



### **Regulamin:**

- Konkurencja drużynowa – nagrodzone zostaną pary, które zajmą 1,2,3 miejsce.
- Turniej zostanie rozegrany według zasad brydża sportowego.

## **12. Turniej szachowy**

**Uczestnicy: w konkurencji startuje 3 zawodników z danej Drużyny.**

### **Regulamin:**

- Zawody zostaną przeprowadzone w formie drużynowej.
- Zostanie rozegranych 9 partii.  
Tempo gry – **10 minut** na zawodnika
- O wygranej drużyny decyduje suma punktów zdobytych przez zespół wg następującej punktacji:  
2 pkt – wygrana partia  
1 pkt – remis  
0 pkt – przegrana partia.  
W przypadku remisu odbędzie się dodatkowa partia (zawodników wskazują drużyny).

## **13. Przeciąganie liny**

**Uczestnicy: po 10 osób z danej Drużyny.**

### **Regulamin:**

- Konkurencja bardzo widowiskowa. Każda drużyna przeciąga linę z jedną i drugą drużyną przeciwną.
- Do konkurencji stają drużyny składające się z 10 zawodników bez względu na płeć.
- Wygrywa drużyna, która przeciągnie dwa razy punkt z szarfą na swoją stronę i zdobywa 3 punkty dla swojego zespołu.
- O kolejności miejsc decyduje sumaryczna ilość punktów. W przypadku tej samej ilości punktów konkurencja zostanie powtórzona dla tych drużyn.

## **VI. KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA**

Drużyna, która wygra klasyfikację zespołową, zdobywa Puchar Burmistrza Miasta Ustka, drużyna plasująca się na drugim miejscu – Puchar Wójta Gminy Ustka, drużyna zajmująca trzecie miejsce – Puchar Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ustce.

W przypadku jednakowej ilości punktów danych drużyn, o kolejności zajętych miejsc zadecyduje zwycięzca **Turnieju Kapitanów**.

### **Turniej Kapitanów – Strzał na bramkę.**

**Uczestnicy:** w konkurencji startują kapitanowie drużyn z tą samą ilością punktów końcowych Spartakiady. Wygrywa ten, który pierwszy zdobędzie 3 bramki.



## VII. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia zawodników do poszczególnych konkurencji należy dokonać na adres: [biuro.uutw@wp.pl](mailto:biuro.uutw@wp.pl)

Termin zgłoszeń upływa z dniem 6 maja 2017.

Szczegółowych informacji udziela się pod numerami telefonów:

Nina Hamerlik 696 977 219

Marta Bronisz 515 285 615

## VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Zgłoszenie się zawodnika do Spartakiady jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- Uczestnicy Spartakiady startują na własną odpowiedzialność i nie mają przeciwwskazań lekarskich.
- Uczestnicy poszczególnych konkurencji zapewniają we własnym zakresie niezbędny strój sportowy.

**Protesty odnośnie przebiegu danej konkurencji, klasyfikacji oraz wyników należy składać w Biurze Organizacyjnym Spartakiady w ciągu 15 minut od zakończenia konkurencji. Po tym czasie protesty nie będą rozpatrywane. Protesty rozpatruje Komisja Sportowa w składzie: - Prezes UUTW, Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Przewodniczący PZREiL. Werdykt Komisji jest ostateczny**

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w regulaminie oraz w programie imprezy w zależności od ostatecznej ilości uczestników oraz warunków pogodowych.

REGULAMIN DOSTĘPNY JEST  
NA STRONIE INTERNETOWEJ

[utw.ustka.pl](http://utw.ustka.pl)

[osir.ustka.pl](http://osir.ustka.pl)