

Sportowo-Rekreacyjne GRAND PRIX Gminy Postomino w roku 2012



CENTRUM
KULTURY I SPORTU
W POSTOMINIE



POSTOMINO

AKTYWNI 50+

Kto powiedział, że po pięćdziesiątce nie można jeździć na rowerze, biegać, skakać, rzucać, chodzić z kijkami? Niezależnie od czasów, w jakich żyjemy, każdy marzy o tym, by do późnego wieku zachować zdrowie i żywotność. Każdy może być aktywny i sprawny, nawet w sędziwym wieku. Należy tylko dostatecznie wcześniej podjąć odpowiednie środki. Im wcześniej, tym skuteczniej można stawić czoła upływowi czasu.

Centrum Kultury i Sportu w Postominie po raz kolejny organizuje Sportowo-Rekreacyjne GRAND PRIX Gminy Postomino „AKTYWNI 50+”. W tym roku postawiono na szeroko rozumianą aktywność i wspólną zabawę, nie zawsze mającą coś wspólnego ze sportem. Rozegrane zostaną 3 turnieje w kilku, sportowych i rekreacyjnych konkurencjach. Turnieje odbędą się na Stadionie im. Z. Galka w Postominie.

Celem zawodów jest zaktywizowanie „starszej młodzieży” i wyłonienie najbardziej wszechstronnych sportowo mieszkańców Gminy.

Agnieszka Czarnuch
Dyrektor Centrum Kultury i Sportu w Postominie

REGULAMIN

1. Cel imprezy:

- aktywizacja „starszej młodzieży”
- wyłonienie najbardziej aktywnych mieszkańców Gminy Postomino
- popularyzacja lekkiej atletyki i rekreacji wśród mieszkańców Gminy Postomino
- popularyzacja zdrowotnych aspektów ruchu na świeżym powietrzu

2. Organizator: Centrum Kultury i Sportu w Postominie, 76-113 Postomino 97, tel./fax. (59) 810-93-73, e-mail: ckis@postomino.pl przy wsparciu Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Postominie

3. Uczestnicy: kobiety, mężczyźni z rocznika 1962 i starsi

4. Kategorie wiekowe:

- **kobiety:**
 - 50-54 lata (rocznik 1962-1958)
 - 55-59 lat (rocznik 1957-1953)
 - 60-64 lata (rocznik 1952-1948)
 - 65 lat i więcej (rocznik 1947 i starsze)
- **mężczyźni:**
 - 50-54 lata (rocznik 1962-1958)
 - 55-59 lat (rocznik 1957-1953)
 - 60-64 lata (rocznik 1952-1948)
 - 65-69 lat (rocznik 1947-1943)
 - 70 lat i więcej (rocznik 1942 i starsi)

5. Miejsce: Stadion im. Z. Galka w Postominie

6. Termin:

- rozpoczęcie wszystkich turniejów o godz. 14.00
- **zapisy** do poszczególnych konkurencji na min. 30 min. przed ich rozegraniem
- **zawodnicy** przy zapisach otrzymują numer startowy

21 kwietnia 2012 r. – Primaaprilisowy Turniej Weteranów

- Cellootka - rzut lotką do tarczy
- Slalom (siedem tyczek) z piłką na czas
- Bieg tyłem na 60 m
- Festiwal rzutów lekarskimi piłkami
- Festiwal kangurków na skakance

28 lipca 2012 r. – „Żyj zdrowo na sportowo” – Turniej Weteranów

- Pchnięcie kulą
- Rzut piłeczką palantową
- Parytety biegowe –60 m – K, 100 m –M
- Rzut beretem
- Rekreacyjny tor przeszkód

22 września 2012 r. – „Babie Lato” – Turniej Weteranów

- Rzut oszczepem
- Skok w piach (w dal)
- Bieg 1 okrążenia (400 m)
- Orlikowa rekreacja na 2012
- Rzutowy festiwal bele czym

7. Sposób przeprowadzania zawodów:

- zawodnicy uczestniczą we wszystkich lub wybranych przez siebie konkurencjach
- biegi rozgrywane będą seriami na czas (w zależności od ilości zawodników)
- cellootka rozegrana będzie zgodnie z zasadami darta
- festiwal rzutowy - rzut 3 różnymi rodzajami piłek na odległość
- skakanka – decyduje ilość podskoków w ciągu 1 min – nogi razem, lewa noga, prawa noga
- rzuty - beretem (2 rzuty), bele czym (3 rzuty) – decyduje łączna odległość
- orlikowa rekreacja – trzy konkurencje z piłką – łączna ilość zdobytych punktów
- konkurencje techniczne: rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rzut piłeczką palantową, skok w dal, rozgrywane będą według przepisów PZLA

8. Punktacja:

- odrębna dla każdej konkurencji
- punkty przydzielane są w stosunku do zajętego miejsca wg klucza: I miejsce – 20 pkt, malejąco do miejsca XIX – 2 pkt, pozostałe miejsca – 1 pkt
- w przypadku zajęcia miejsca ex aequo, punkty wynikające z klucza sumuje się i dzieli przez liczbę zawodników z jednakowymi wynikami

9. Klasyfikacje:

- generalna GRAND PRIX, odrębnie dla kobiet i mężczyzn (suma punktów uzyskanych podczas 3 turniejów)
- w kategoriach wiekowych GRAND PRIX, odrębnie dla kobiet i mężczyzn (suma punktów uzyskanych podczas 3 turniejów)

10. Nagrody

- w klasyfikacji generalnej GRAND PRIX, odrębnie dla kobiet i mężczyzn:
miejsca I-III – Puchar Wójta Gminy Postomino
miejsca I-X – nagrody rzeczowe
- w kategoriach wiekowych GRAND PRIX, odrębnie dla kobiet i mężczyzn
miejsca I-III – okolicznościowe medale
- Wszyscy zawodnicy otrzymują dyplomy, przewidziane są nagrody niespodzianki

11. Postanowienia końcowe

- ubezpieczenie i opiekę medyczną zapewnia Organizator
- Organizator nie zabezpiecza szatni i natrysków
- za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia w trakcie zawodów odpowiedzialność ponosi uczestnik
- po każdym turnieju wydany zostanie komunikat końcowy z aktualną klasyfikacją zawodników
- dojazd uczestników we własnym zakresie
- turnieje odbędą się bez względu na pogodę
- Organizator zastrzega sobie prawo wyłącznej interpretacji regulaminu, rozstrzyga też w sprawach nim nie objętych



Centrum Kultury i Sportu w Postominie
76 – 113 Postomino 97
tel./fax: (59) 810-93-73
e-mail: sport@postomino.pl
www.ckis.postomino.pl