

- konkurencje techniczne: rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rzut piłeczką palantową, skok w dal, rozgrywane będą według przepisów PZLA
- rekreacyjny tor przeszkód trzy konkurencje na torze (decyduje łączny czas)

#### 8. 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)

#### 9. 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

#### 10. 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: [ckis@postomino.pl](mailto:ckis@postomino.pl)  
[www.ckis.postomino.pl](http://www.ckis.postomino.pl)



POSTOMINO

**Sportowo-Rekreacyjne  
GRAND PRIX  
Gminy Postomino  
w roku 2013**



**AKTYWNI 50+**

## REGULAMIN



**CENTRUM  
KULTURY I SPORTU  
W POSTOMINIE**

„Sport to zdrowie!” - wiemy wszyscy. Do tego aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu oraz radość ze wspólnego przeżywania sportowych emocji, wzajemne wspieranie się, dopingowanie sobie, to przecież wartości, które trudno przecenić w każdym wieku. Należy tylko podjąć odpowiednie środki. Im wcześniej tym skuteczniej można stawiać czoła upływowi czasu.

Centrum Kultury i Sportu w Postominie po raz kolejny organizuje Sportowo-Rekreacyjne GRAND PRIX Gminy Postomino „Aktywni 50+”. W tym roku ponownie postawiono na szeroko rozumianą aktywność i wspólną zabawę, nie zawsze mającą coś wspólnego ze sportem.

Tradycyjnie rozegrane zostaną 3 turnieje w kilku sportowych i rekreacyjnych konkurencjach. Celem przyświecającym tegorocznej edycji 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 i mężczyźni z rocznika 1963 i starsi

### 4. Kategorie wiekowe:

- **kobiety:**
  - 50-54 lata (rocznik 1963-1959)
  - 55-59 lat (rocznik 1958-1954)
  - 60-64 lata (rocznik 1953-1949)
  - 65 lat i więcej (rocznik 1948 i starsze)
- **mężczyźni:**
  - 50-54 lata (rocznik 1963-1959)
  - 55-59 lat (rocznik 1958-1954)
  - 60-64 lata (rocznik 1953-1949)
  - 65-69 lat (rocznik 1948-1944)
  - 70 lat i więcej (rocznik 1943 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

### 20 kwietnia 2013 r. (sobota) - Primaaprilisowy Turniej Weteranów

- pchnięcie kulą
- slalom (siedem tyczek) z piłką na czas
- bieg z toczeniem piłki kijem hokejowym po bieżni (60 m x 2)
- festiwal rzutów lekarskimi piłkami
- trzymanie toporów – konkurencja strong man

### 27 lipca 2013 r. (sobota) - „Żyj zdrowo na sportowo” – Turniej Weteranów

- cellotka - rzut lotką do tarczy
- rzut piłką palantową
- parytety biegowe –60 m – K, 100 m –M
- rzut beretem
- rekreacyjny tor przeszkód

### 28 września 2013 r. (sobota) - „Babie Lato” – Turniej Weteranów

- rzut oszczepem
- skok w piach (w dal)
- bieg 1 okrążenia (400 m)
- toczenie torowe piłki
- rzutowy festiwal bele czym

### 7. Sposób przeprowadzania zawodów:

- zawodnicy uczestniczą we wszystkich lub wybranych przez siebie konkurencjach
- cellotka rozegrana będzie zgodnie z zasadami darta
- festiwal rzutowy - rzut 3 różnymi akcesoriami na odległość do celu
- rzuty - beretem (2 rzuty) - decyduje łączna odległość rzutów
- toczenie torowe piłki z odległości 40 m
- trzymanie toporów przed sobą (na wyprostowanych rękach na czas)