

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



**Sportowo-Rekreacyjne
GRAND PRIX
Gminy Postomino
w roku 2011**



AKTYWNI 50+

REGULAMIN

**CENTRUM
KULTURY I SPORTU
W POSTOMINIE**

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

Sportowo-Rekreacyjnego GRAND PRIX Gminy Postomino w roku 2011 AKTYWNI 50+

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

3. Uczestnicy: kobiety, mężczyźni z rocznika 1961 i starsi

4. Kategorie wiekowe:

kobiety:

50-54 lata (rocznik 1961-1957)
55-59 lat (rocznik 1956-1952)
60-64 lata (rocznik 1951-1947)
65 lat i więcej (rocznik 1946 i starsze)

mężczyźni:

50-54 lata (rocznik 1961-1957)
55-59 lat (rocznik 1956-1952)
60-64 lata (rocznik 1951-1947)
65-69 lat (rocznik 1946-1942)
70 lat i więcej (rocznik 1941 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

09 kwietnia 2011 r. – Primaaprilisowy Turniej Weteranów

- Cellołka - rzut lotką do tarczy (dart)
- Slalom (siedem tyczek) z piłką na czas
- Festiwal rzutów lekarskimi piłkami
- Biegam bo lubię (bieg w worku i bieg tyłem)
- Rowerowa czasówka

17 lipca 2011 r. – „Żyj zdrowo na sportowo” – Turniej Weteranów

- Pchnięcie kulą
- Rzut piłeczką palantową
- Bieg jednego okrążenia (400 m)
- Tor przeszkód trzech konkurencji
- 1 mila morska nordic walking (1.852 m)

08 października 2011 r. – „Babie Lato” – Turniej Weteranów

- Rzut oszczepem
- Skok w piach (w dal)
- Jak piłeczka - zabawa rekreacyjna (żonglerka i skakanka)
- Bieg na dystansie 100 m
- Duathlon (nordic walking + rower)

7. Sposób przeprowadzania zawodów:

- zawodnicy uczestniczą we wszystkich lub wybranych przez siebie konkurencjach
- bieg tyłem, bieg jednego okrążenia, bieg na 100 m rozgrywany będzie seriami na czas (w zależności od ilości zawodników)
- cellołka rozegrana będzie zgodnie z zasadami darta
- slalom, rowerowa czasówka, tor przeszkód, duathlon – konkurencja na czas
- żonglerka – decyduje ilość podbić
- skakanka – decyduje ilość podskoków
- konkurencje techniczne: rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rzut piłeczką palantową, skok w dal, rozgrywane będą według przepisów PZLA
- nordic walking, jazda rowerem rozegrane zostaną ze startu wspólnego
- w konkurencjach: rowerowych, nordic walking – niezbędny sprzęt winien posiadać zawodnik, w pozostałych konkurencjach sprzęt zapewnia organizator

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