



REGULAMIN SENIOR CUP 2024

IGRZYSKA ZEPOŁOWE AGLOMERACJI WROCŁAWSKIEJ

INFORMACJE OGÓLNE

1. Termin i miejsce:

- a) Termin: 17 MARCA 2024.
- b) Miejsce: kompleks sportowy IKS Ślęza Wrocław na Kłokoczykach - hala KGHM ŚLĘZA ARENA

2. Odbiorcy:

Seniorzy Aglomeracji Wrocław (osoby 60+) oraz rodziny

3. Organizatorzy/współorganizatorzy:

- a) IKS Ślęza Wrocław,
- b) Wrocławski Szkolny Związek Sportowy,
- c) Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław,
- d) Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego - Przestrzeń Trzeciego Wieku,
- e) Stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska,
- f) Wyższa Szkoła Fizjoterapii we Wrocławiu,
- g) Centrum Historii Zajezdnia,
- h) MPK Wrocław

W imprezie pomagać będą wolontariusze z wrocławskich szkół.

4. Cel imprezy:

- a) Integracja seniorów poprzez udział w zawodach sportowo -rekreacyjnych,
- b) Wzbogacenie oferty społeczno-sportowej Wrocławia,
- c) Propagowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego wśród seniorów,
- d) Promowanie zdrowego stylu życia,
- e) Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu oraz uzależnieniom poprzez sport.

5. Założenia imprezy:

Zorganizowanie i przeprowadzenie imprezy w dwóch blokach:

- a) sportowym (konkurencje zespołowe i indywidualne)
- b) retro (gra w klasy, kapsle, cymbergaj, dwa ognie)

oraz mini miasteczka sportowego dla kibiców i zawodników.

WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W imprezie rywalizują zgłoszone zespoły (seniorzy 60+).
2. Wyniki poszczególnych konkurencji indywidualnych i zespołowych dają końcowy wynik całego zespołu.
3. W każdej drużynie powinno być minimum 5 a maksymalnie 10 zawodników/zawodniczek.
4. Zespół dzieli się konkurencjami i wyznacza poszczególnych zawodników do dyscyplin zgodnie z rozpiską.
5. Każdy zawodnik musi startować przynajmniej w jednej konkurencji.

6. Każda gmina może zgłosić max 1 drużynę, Wrocław zgłasza max 6 zespołów, w skład których muszą wchodzić minimum 2 kobiety i minimum 2 mężczyzn.
7. Ogólnie udział wziąć może 16 zespołów. Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość wprowadzenia zmian w liczbie zespołów. O udziale w zawodach decyduje kolejność zgłoszeń.
8. Ubiór zawodników powinien być wygodny, niekrępujący ruchów, obowiązkowo obuwie zmienne sportowe. Każdy z zawodników musi posiadać butelkę na wodę.
9. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy w postaci koszulki oraz wejściówki do Centrum Historii Zajezdnia.
10. Najlepszy zespół otrzyma puchar SeniorCup 2024.
11. Najlepsze 3 zespoły w każdej konkurencji zostaną wyróżnione medalami.
12. Zgłoszenia zespołów należy składać do dnia 01.03.2024 r. na druku „Zgłoszenia SeniorCup 2024” do pobrania ze strony wcrs.wroclaw.pl/ptw/. Zgłoszenia należy składać mailowo na adres:
 - a) dla zawodników z Wrocławia– agnieszka.zebrowska@wcrs.pl, tel. 888 999 372 (osoba do kontaktu Agnieszka Żebrowska),
 - b) dla zawodników spoza Wrocławia (z gmin zrzeszonych w Stowarzyszeniu Aglomeracja Wrocławska)– biuro@aglomeracja.wroclaw.pl, osoby do kontaktu Magdalena Losiak tel. 536 303 540, Maja Nowak tel. 795 474 635.
13. W przerwach między konkurencjami będzie można skorzystać z aktywnego wypoczynku w miasteczku sportowym.
14. Nad przebiegiem zawodów czuwać będzie Wrocławski Szkolny Związek Sportowy.

OPIS IMPREZY/ KONKURECJI

KONKURENCJE:

PRZECIĄGANIE LINY

Konkurencja obowiązkowa dla wszystkich zespołów. Konkurencja zespołowa, **6 osób w zespole, minimum 2 kobiety i 2 mężczyzn.**

Przeciągamy linię dwa razy w jednym pojedynku. Spotkanie można wygrać 2:0, zremisować 1:1 lub przegrać 0:2. Za wygraną są 3 punkty dla zespołu, remis to 1 punkt a porażka oznacza 0 punktów. System rywalizacji zostanie wyznaczony na podstawie zgłoszeń.

BULE

Konkurencja obowiązkowa dla wszystkich zespołów. Konkurencja zespołowa **po 2 osoby z każdego zespołu – minimum jedna kobieta i jeden mężczyzna w zespole.**

System rozgrywek dostosowany będzie do ilości zgłoszonych zespołów. Za zwycięstwo otrzymuje się 3 punkty, za remis 1 punkt, za porażkę 0 punktów. Zawody odbędą się na sztucznej nawierzchni, na wyznaczonych bulodromach. Mecz rozgrywamy na czas lub do konkretnej ilości punktów (w zależności od ilości zgłoszonych zespołów). W meczu uczestniczą 2 zespoły i sędzia. Celem jest rzucanie bulami w taki sposób, aby kule były bliżej „świnki”. Każdy zespół w rozgrywce ma do dyspozycji 6 kul (trzy na zawodnika).

SKOK W DAL

Konkurencja sportowa lekkoatletyczna. **Każdy zespół może wystawić 1 zawodnika.**

Skok w dal ze strefy. Każdy zawodnik wykonuje trzy próby w kolejności podanej przez sędziów. Skok mierzymy z metrowej strefy odbicia jednak nie można przekroczyć linii wyznaczonej na belce. Punkty otrzymujemy w zależności od miejsca w zawodach.

BIEG NA 60 METRÓW

Konkurencja lekkoatletyczna. **Każdy zespół może wystawić 1 zawodnika.** Punkty otrzymujemy w zależności od miejsca w zawodach.

KAPSLE

Każdy zespół może wystawić 1 zawodnika.

Na wyznaczonych torach należy jak najmniejszą ilością ruchów przeprowadzić kapsel od startu do mety. Dopuszcza się jedynie pstrykanie w kapsel. Jeżeli kapsel wypadnie z toru należy zacząć od poprzedniego miejsca. Wygrywa osoba, która pokona tor w najmniejszej ilości pstryknięć. W przypadku tego samego wyniku liczy się czas pokonania toru.

ZBIJAK

Konkurencja obowiązkowa dla wszystkich zespołów. Konkurencja zespołowa, **po 5 osób w zespole.** W zespole muszą znajdować się kobiety i mężczyźni.

Każde zbitcie przeciwnika oraz złapanie piłki jest punktowane 1 pkt. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów w określonym czasie. 3 punkty za wygraną, 1 punkt za remis, 0 punktów za przegraną pojedynek. System rywalizacji zostanie wyznaczony na podstawie zgłoszeń.

MIASTECZKO SPORTOWO – REKREACYJNE

Dla wszystkich oczekujących na swoją kolej w zawodach oraz dla kibiców zostanie stworzone mini miasteczko sportowo-rekreacyjne. Przy każdym stanowisku czekać będzie animator lub wolontariusz, który pomoże w zabawie.

STRZELANIE Z ŁUKU

Stanowisko z trzema tarczami o różnej skali trudności. Każde stanowisko to inna odległość do tarczy. Każdy pod względem swoich umiejętności i możliwości będzie mógł spróbować swoich sił w strzelaniu do tarczy. Stanowisko złożone z bezpiecznych elementów (strzały, łuk, tarcza).

DMUCHANY DART

Rekreacyjne strzały lub rzuty do 2 dużych dmuchanych tarcz. Zamiast lotek jak w profesjonalnym darcie tutaj używamy piłek co daje możliwości bezpiecznej zabawy dla każdego.

KORFBALL

Dwa ustawione kosze dostosowane do możliwości uczestników. Jeden kosz na wysokości 3,50 m. (wysokość profesjonalna), drugi obniżony około 2 m. Piłki wielkościowo dostosowane do możliwości uczestników. Celem jest trafienie z różnych miejsc do kosza.

MINI PIŁKA NOŻNA/UNIHOKEJ/ MINI PIŁKA RĘCZNA

Boisko z bandami i bramkami. Na uniwersalnym boisku można zagrać w jedną z trzech wybranych przez uczestnika dyscyplin: unihokej, piłka nożna, piłka ręczna. Ilość zawodników na boisku maksymalnie 6. Bandy są otwierane (mogą wjechać osoby np. na wózkach).

PROGRAM MINUTOWY:

Godz. 12:00	przyjmowanie zgłoszeń i potwierdzenie udziału
Godz. 12:30	wyprowadzenie uczestników do uroczystego otwarcia
Godz. 12:35	uroczyste otwarcie
Godz. 12:45	rozpoczęcie konkurencji sportowo-rekreacyjnych i retro wg. harmonogramu
Godz. 17:00	zakończenie SENIOR CUP 2024 - Igrzysk z wręczeniem medali i nagród
Godz.12:45 -17:00	MIASTE CZKO SPORTOWO – REKREACYJNE

HARMONOGRAM KONKURENCJI:

12:45 – 16:00	Przeciąganie liny
13:30 - 15:00	Bule
13:30 – 17:00	Otwarte stanowiska (skok w dal, bieg na 60 metrów, gra w kapsle)
15:00 - 15:45	Zbijak