

**Deklaracja uczestnictwa  
w 6. Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów  
19-21 września 2024 r.**

**[i] Jak wypełnić deklarację:**

Deklarację mogą złożyć tylko mieszkańcy Warszawy, którzy ukończyli 60 rok życia (rocznik 1964 i starsi). Wypełnij odręcznie WIELKIMI LITERAMI.

**Kto składa deklarację**

- Imię: .....
- Nazwisko: .....
- Data urodzenia: 

--	--

--	--

--	--	--	--

**Dane kontaktowe**

- Numer telefonu: 

--	--	--	--	--	--	--	--	--
- E-mail: .....

**Jaką dzielnicę chcę reprezentować**

- Dzielnica: .....

**Jakie konkurencje wybieram**

[i] Zaznacz odpowiednią kratkę, możesz zaznaczyć nie więcej niż trzy.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> pływanie w stylu dowolnym         | <input type="checkbox"/> pływanie w stylu klasycznym      |
| <input type="checkbox"/> tenis stołowy                     | <input type="checkbox"/> tenis ziemny                     |
| <input type="checkbox"/> szachy                            | <input type="checkbox"/> brydż                            |
| <input type="checkbox"/> zjazdy na nartach – slalom gigant | <input type="checkbox"/> bieganie                         |
| <input type="checkbox"/> pchnięcie kulą                    | <input type="checkbox"/> skok w dal                       |
| <input type="checkbox"/> strzelanie z łuku                 | <input type="checkbox"/> strzelanie z broni pneumatycznej |
| <input type="checkbox"/> ergometry wioślarskie             | <input type="checkbox"/> nordic walking – 1 km            |

## Dane partnera do brydża

- Imię: .....
- Nazwisko: .....

## [!] Oświadczenie o zapoznaniu się z regulaminem

Oświadczam, że zapoznałam/łem się i akceptuję warunki Regulaminu 6. Warszawskiej Olimpiady Seniorów, w tym zapisy dotyczące ochrony danych osobowych i wykorzystania wizerunku.

## [!] Oświadczenie o stanie zdrowia

Oświadczam, że mój stan zdrowia umożliwia mi udział w 6. Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów i nie są mi znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające mnie z aktywności fizycznej. Ponadto oświadczam, że mam świadomość, że udział w imprezie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i może powodować ryzyko wypadku, odniesienia urazów fizycznych, a także wystąpienia szkód o charakterze majątkowym, za które Organizator nie ponosi odpowiedzialności.

.....  
[Data i czytelny podpis Zawodnika]

## [i] Gdzie złożę deklarację i odbiorę pakiet startowy

U koordynatora dzielnicowego 6. Warszawskiej Olimpiady Seniorów, w danym Urzędzie Dzielnicy m.st. Warszawy. Dane kontaktowe do koordynatorów dzielnicowych podane są na stronie internetowej Olimpiady - [www.aktywnawarszawa.pl](http://www.aktywnawarszawa.pl) i stronach urzędów dzielnic m.st. Warszawy.

**REGULAMIN**  
**6. WARSZAWSKIEJ OLIMPIADY SENIORÓW**

**§ 1. Postanowienia ogólne**

1. Organizatorem 6. Warszawskiej Olimpiady Seniorów (dalej „Olimpiada”) jest jednostka organizacyjna m.st. Warszawy - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, 00-429 Warszawa, ul. Rozbrat 26, adres e-mail: [biurozawodow@aktywnawarszawa.waw.pl](mailto:biurozawodow@aktywnawarszawa.waw.pl), telefon: [22 162 72 54](tel:221627254) (dalej „Organizator”).
2. Celem Olimpiady jest:
  - promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia wśród osób powyżej 60 roku życia,
  - integracja społeczna,
  - wyłonienie najlepszych zawodników w poszczególnych konkurencjach i kategoriach.
3. Informacje dotyczące Olimpiady publikowane są na stronie internetowej: [www.aktywnawarszawa.pl](http://www.aktywnawarszawa.pl).

**§ 2. Termin i miejsce**

1. Olimpiada rozgrywana będzie w dniach 19-21 września 2024 r.:
  - 19.09.2024 r. - w Ośrodku Górka Szczęśliwicka (ul. Drawska 22) oraz w Ośrodku Hutnik (ul. Marymoncka 42),
  - 20.09.2024 r. - w Hali sportowej Siennicka (ul. Siennicka 40B) oraz Pływalni Szuwarek (ul. Biłgorajska 2),
  - 21.09.2024 r. - w Ośrodku Hutnik (ul. Marymoncka 42).
2. Szczegółowy harmonogram rozgrywek będzie dostępny na stronie internetowej Olimpiady.

### **§ 3. Konkurencje**

- pływanie w stylu dowolnym,
- pływanie w stylu klasycznym,
- tenis stołowy,
- tenis ziemny,
- szachy,
- brydż,
- zjazd na nartach – slalom gigant,
- bieganie,
- pchnięcie kulą,
- skok w dal,
- strzelanie z łuku,
- strzelanie z broni pneumatycznej,
- ergometry wioślarskie,
- nordic walking – 1 km.

### **§ 4. Kategorie**

- kobiety 60-69 lat,
- mężczyźni 60-69 lat,
- kobiety 70-75 lat,
- mężczyźni 70-75 lat,
- kobiety 76 lat i powyżej,
- mężczyźni 76 lat i powyżej.

### **§ 5. Warunki uczestnictwa**

1. Udział w Olimpiadzie mogą brać osoby, które ukończyły 60 rok życia (rocznik 1964 i starsi) oraz są mieszkańcami Warszawy.
2. Udział w Olimpiadzie jest bezpłatny.

3. Olimpiada organizowana jest dla amatorów. W Olimpiadzie nie mogą brać udziału osoby, które posiadają lub posiadały licencję zawodnika.
4. W Olimpiadzie łącznie może wziąć udział 1500 osób. O przyjęciu osoby do Olimpiady decyduje kolejność zgłoszeń. Po przekroczeniu dopuszczalnego limitu osób zapisy zostaną zamknięte.
5. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia limitów osób biorących udział w poszczególnych konkurencjach. O udziale w konkurencji decyduje kolejność zgłoszeń.
6. Brak dostarczenia podpisanej deklaracji uczestnictwa w Olimpiadzie wraz ze zgodą na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku oraz oświadczeniem o stanie zdrowia powoduje brak możliwości udziału w Olimpiadzie.
7. Zawodnik może brać udział maksymalnie w 3 konkurencjach (zgodnie z własnym wyborem i umiejętnościami). Deklaracja konkurencji następuje w momencie dokonywania zgłoszenia udziału w Olimpiadzie.

## **§ 6. Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia do udziału w Olimpiadzie będą przyjmowane od 13 sierpnia do 7 września 2024 roku. W przypadku wolnych miejsc Organizator zastrzega sobie prawo do wydłużenia terminu zgłoszeń.
2. Zgłoszenia do udziału w Olimpiadzie można dokonać w jeden z następujących sposobów:
  - elektronicznie za pośrednictwem systemu zapisów, do którego przekierowanie będzie ze strony internetowej Olimpiady - [www.aktywnawarszawa.pl](http://www.aktywnawarszawa.pl).
  - osobiście, składając wypełnioną i podpisaną Deklarację uczestnictwa w Olimpiadzie u koordynatora dzielnicowego. Dane kontaktowe do

koordynatorów dzielnicowych podane są na stronie internetowej Olimpiady i stronach urzędów dzielnic m.st. Warszawy.

3. Zgłoszenia dokonane w inny sposób nie będą przyjmowane.
4. Zawodnicy przy zgłoszeniu do Olimpiady deklarują dzielnicę, w barwach, której chcą występować.
5. Każdy ze zgłoszonych do Olimpiady Zawodników otrzyma pakiet startowy. W pakiecie startowym znajdować się będzie numer startowy umożliwiający uczestnictwo w wybranych konkurencjach oraz symboliczny prezent. Start w danej konkurencji następuje po okazaniu numeru startowego.
6. Pakiety startowe będą do odbioru w danym Urzędzie Dzielnicy m.st. Warszawy, u koordynatora dzielnicowego, po okazaniu dokumentu tożsamości. Termin odbioru pakietu startowego zostanie podany na stronie internetowej Olimpiady.

## **§ 7. Zasady rywalizacji**

1. W Olimpiadzie rozgrywki będą przeprowadzone w formie klasyfikacji indywidualnej i drużynowej dzielnic.
2. Klasyfikacja indywidualna polegać będzie na ocenie zgodnie z zapisami przyjętymi dla poszczególnych konkurencji z uwzględnieniem podziału na kategorie Zawodników (z wyłączeniem konkurencji prowadzonych w trybie open).
3. Klasyfikacja drużynowa dzielnic ustalona zostanie na podstawie wyników 3 pierwszych miejsc w każdej konkurencji i kategorii, zgodnie z zasadą:
  - 5 punktów za miejsce I,
  - 3 punkty za miejsce II,
  - 1 punkt za miejsce III.

4. Po zakończeniu Olimpiady podliczone zostaną wszystkie punkty uzyskane przez drużyny dzielnicowe – suma punktów zgromadzonych przez zespół decydować będzie o kolejności miejsc. W przypadku równej liczby punktów decydować będzie liczby pierwszych miejsc zajętych przez zawodników danej drużyny. Jeżeli ta jest identyczna, liczba drugich miejsc, a następnie trzecich miejsc.
5. Konkurencje rozgrywane będą według regulaminów poszczególnych konkurencji, stanowiących załączniki do niniejszego regulaminu.
6. Warunkiem rozegrania konkurencji w danej kategorii (z wyłączeniem klasyfikacji prowadzonej w trybie open) jest uczestnictwo minimum 4 osób. W przypadku, gdyby w jakiejś kategorii było mniej niż 4 zawodników – zawodnik starszy może uczestniczyć w zawodach rozgrywanych w młodszej kategorii wiekowej.
7. Nad przebiegiem konkurencji czuwać będą sędziowie lub osoby wyznaczone przez Organizatora.
8. Zawodnik powinien się stawić 15 minut przed rozpoczęciem konkurencji w celu przygotowania do startu.
9. Zawodników obowiązuje strój sportowy adekwatny do rodzaju konkurencji, w której będą startować.
10. Zawodnicy zobowiązani są do sportowego zachowania i przestrzegania zasad fair play, szanowania innych Zawodników oraz respektowania decyzji sędziów i Organizatora. Zachowanie niesportowe Zawodników będzie karane.

## **§ 8. Nagrody**

1. Zawodnicy, którzy zajmą miejsca I – III w poszczególnych konkurencjach w danych kategoriach (z wyłączeniem klasyfikacji open) otrzymają pamiątkowe medale oraz karty podarunkowe.

2. Najstarsza Zawodniczka i najstarszy Zawodnik biorący udział w Olimpiadzie dostaną dyplom i drobny upominek.
3. Dzielnice, w prowadzonej klasyfikacji drużynowej otrzymają pamiątkowe puchary.
4. Nagrody będą wręczane na ceremonii dekoracji w dniu 21 września 2024 r.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za brak możliwości odbioru nagród z przyczyn leżących po stronie Zawodników i nagrodzonych drużyn. Nagrody nieodebrane w ciągu 30 dni od dnia przeprowadzenia ceremonii dekoracji przepadają.

### **§ 9. Przepisy porządkowe**

1. Zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się z zapisami niniejszego regulaminu, regulaminów konkurencji, w których zamierzają uczestniczyć oraz z regulaminami obiektów, na których będą rozgrywane zawody.
2. Regulaminy konkurencji dostępne są na stronie internetowej Olimpiady - [www.aktywnawarszawa.pl](http://www.aktywnawarszawa.pl).
3. Regulaminy obiektów, na których będą rozgrywane zawody dostępne są na ich stronach internetowych:
  - Ośrodka Ośrodek Hutnik
  - Ośrodek Ośrodek Górka Szczęśliwicka
  - Hali sportowej Siennicka
  - Pływalni Szuwarek
4. W przypadku bardzo złych warunków atmosferycznych lub innych zdarzeń losowych Organizator zastrzega sobie prawo do modyfikacji harmonogramu Olimpiady, w szczególności terminu oraz lokalizacji.



5. W przypadku wystąpienia symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemu, obowiązkiem Zawodników jest powiadomienie Organizatora.

## **§ 10. Ochrona danych osobowych i wykorzystanie wizerunku**

1. Dane osobowe Zawodników Olimpiady będą przetwarzane zgodnie z warunkami określonymi w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, zwane RODO) [Dz. Urz. UE z dnia 5 maja 2016 r. L 119/1] oraz w ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (tj. Dz.U. z 2019 r., poz. 1781).
2. Administratorem danych osobowych jest Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA ul. Rozbrat 26, 00-429 Warszawa (Organizator), reprezentowane przez Dyrektora.
3. W sprawie danych osobowych mogą się Państwo kontaktować z Inspektorem ochrony danych Organizatora pod adresem:  
[odo@aktywnawarszawa.waw.pl](mailto:odo@aktywnawarszawa.waw.pl).
4. Dane osobowe w zakresie podanym do dokonania zapisu oraz dane stanowiące wizerunek Zawodników Olimpiady będą przetwarzane w celu:
  - uczestnictwa w Olimpiadzie, w tym także podania do publicznej wiadomości wyników wraz z podaniem imienia, nazwiska, rocznika i drużyny (art. 6 ust. 1 lit. b RODO);
  - spełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze w związku z organizacją Olimpiady (art. 6 ust. 1 lit. c RODO);
  - ochrony żywotnych interesów Zawodników Olimpiady (art. 6 ust. 1 lit. d RODO);

- promocji Olimpiady na stronie internetowej organizatora, w newsletterze Organizatora oraz w mediach społecznościowych – na profilu Organizatora w serwisie Facebook i Instagram (art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
  - ustalenia, obrony lub dochodzenia potencjalnych roszczeń (art. 6 ust. 1 lit. f RODO).
5. Przetwarzanie danych osobowych, w tym wizerunku Zawodników następuje, w związku z udziałem w Olimpiadzie i dokonaniem zgłoszenia do uczestnictwa.
6. Odbiorcami danych osobowych Zawodników Olimpiady mogą być podmioty upoważnione na podstawie przepisu prawa lub podmioty, z którymi Organizator zawarł odrębną umowę, a które wspierają Organizatora w organizacji i obsłudze Olimpiady.
7. Zawodnik ma prawo do:
- wglądu i dostępu do swoich danych osobowych;
  - sprostowania danych osobowych;
  - żądania od Administratora ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
  - wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna, że przetwarzanie danych osobowych w zaproponowanej formie narusza przepisy RODO;
  - usunięcia danych osobowych.
8. Dane osobowe przechowywane będą w czasie określonym przepisami prawa.
9. W momencie upublicznienia wizerunku Zawodnika w serwisie Facebook lub / i Instagram dane osobowe mogą być przekazywane do państw trzecich, tj. poza obszar Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG). Wszelkie informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych wymienionych serwisach społecznościowych można znaleźć na stronach dotyczących

regulaminu <https://www.facebook.com/about/privacysield> i [www.facebook.com/policy.php](http://www.facebook.com/policy.php). W pozostałych przypadkach dane osobowe nie będą przekazywane do państw trzecich.

10. Zdjęcia, nagrania filmowe, oraz wywiady z Zawodnikami mogą być wykorzystane bezpłatnie i bezterminowo przez prasę, radio, telewizję i w innych mediach zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (tj. Dz.U. z 2022 r., poz. 2509) w celu propagowania działalności Organizatora, organizacji i promocji Olimpiady, na co Zawodnik wyraża zgodę poprzez podpisane Deklaracji uczestnictwa w Olimpiadzie.
11. Dane osobowe przetwarzane przez Organizatora nie podlegają zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu.

#### **§ 11. Postanowienia końcowe**

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za udział Zawodników w Olimpiadzie niezgodny z postanowieniami niniejszego regulaminu, regulaminów konkurencji, regulaminów obiektów sportowych, na których rozgrywane są zawody i szkody tym spowodowane.
2. Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną Zawodnikom w trakcie rozgrywanych zawodów (nie pokrywa kosztów medycznych, leczenia, transportu itd.).
3. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Zawodników Olimpiady.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek kontuzje, straty materialne (pozostawione rzeczy) lub inne szkody poniesione przez Zawodników w trakcie Olimpiady.
5. Zgłoszenie się do Olimpiady jest jednoznaczne z zaakceptowaniem niniejszego regulaminu.

6. Organizator zapewni nieodpłatnie napoje oraz poczęstunek dla startujących Zawodników.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji oraz do wprowadzenia zmian w niniejszym regulaminie. We wszelkich sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator.
8. Wszelkie aktualności oraz dodatkowe informacje dotyczące Olimpiady będą dostępne na stronie internetowej Olimpiady i profilach na Facebooku Organizatora.
9. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt z koordynatorami dzielnicowymi lub Organizatorem Olimpiady.

## **REGULAMIN KONKURENCJI PŁYWANIE W STYLU DOWOLNYM**

1. Konkurencja pływania w stylu dowolnym polega na przepłynięciu przez Zawodnika dystansu 25 m, w jak najkrótszym czasie.
2. Zawodnicy startują w seriach, każdy Zawodnik może startować tylko raz.
3. Zawodnicy startują po gwizdku sędziego, skokiem dowolnym ze słupka startowego po głębokiej stronie basenu lub z wody – sposób startu ustala sędzia główny.
4. Przedwczesny start powoduje dyskwalifikację Zawodnika.
5. Zabronione jest przeszkadzanie innemu zawodnikowi oraz używanie urządzeń lub ubioru, które pomagałoby zwiększać szybkość – np. płetwy, łapki.
6. O miejscu w klasyfikacji decyduje uzyskany czas.
7. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
8. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
9. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
10. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
11. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI PŁYWANIE W STYLU KLASYCZNYM**

1. Konkurencja pływania w stylu klasycznym polega na przepłynięciu przez Zawodnika dystansu 25 m, w jak najkrótszym czasie.
2. Zawodnicy startują w seriach, każdy Zawodnik może startować tylko raz.
3. Zawodnicy startują po gwizdku sędziego, skokiem dowolnym ze słupka startowego po głębokiej stronie basenu lub z wody – sposób startu ustala sędzia główny.
4. Przedwczesny start powoduje dyskwalifikację Zawodnika.
5. Zabronione jest przeszkadzanie innemu zawodnikowi oraz używanie urządzeń lub ubioru, które pomagałyby zwiększać szybkość – np. płetwy, łapki.
6. O miejscu w klasyfikacji decyduje uzyskany czas.
7. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
8. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
9. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
10. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
11. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI TENIS STOŁOWY**

1. Konkurencja tenis stołowy polega na odbijaniu piłeczki raketką tak, by przeleciała nad siatką lub obok siatki na drugą połowę stołu.
2. Mecze rozgrywane są zgodnie z przepisami gry w tenisa stołowego Polskiego Związku Tenisa Stołowego.
3. Grę prowadzi się do 4 wygranych setów (sety rozgrywane są do 11 punktów zdobytych przez jedną ze stron; przy wyniku seta 10:10 set trwa do osiągnięcia przewagi 2 punktów przez jedną ze stron).
4. Przewiduje się prowadzenie rozgrywek systemem pucharowym. Przegrany odpada z dalszej rywalizacji, a zwycięzca przechodzi do kolejnej rundy. W zależności od liczby zgłoszonych zawodników, Organizator zastrzega sobie prawo zmiany systemu gier.
5. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
6. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
7. Obowiązkowym wyposażeniem Zawodnika jest własna raketka do tenisa stołowego.
8. Organizator zabezpiecza inny sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
9. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI TENIS ZIEMNY**

1. Konkurencja tenis ziemny polega na przebijaniu raketką tenisową piłki na pole przeciwnika. Rozgrywka toczy się na korcie tenisowym z nawierzchnią ceglana.
2. Grę prowadzi się do 2 wygranych setów (sety rozgrywane są do 6 gemów zdobytych przez jedną ze stron, przy wyniku gemów 6:6 rozgrywany jest tie-break).
3. Mecze rozgrywane są zgodnie z przepisami gry w tenisa ziemnego Polskiego Związku Tenisowego.
4. System gier (grupowy lub pucharowy) uzależniony będzie od liczby zgłoszonych Zawodników.
5. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
6. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
7. Obowiązkowym wyposażeniem Zawodnika jest posiadanie własnej raketki do tenisa ziemnego.
8. Organizator zabezpiecza pozostały sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
9. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.



## REGULAMIN KONKURENCJI SZACHY

1. Konkurencja szachy polega na strategicznej grze planszowej, która rozgrywana jest przez dwóch Zawodników na 64-polowej szachownicy za pomocą zestawu bierek (pionów i figur).
2. Konkurencja rozgrywana jest systemem szwajcarskim na dystansie 5 rund, tempem 15 minut dla Zawodnika.
3. Rozgrywki prowadzone są zgodnie z przepisami FIDE dla szachów szybkich.
4. Podczas rozgrywek Zawodników i kibiców obowiązuje zakaz używania telefonów komórkowych.
5. System gier (grupowy lub pucharowy) uzależniony będzie od liczby zgłoszonych Zawodników.
6. Klasyfikacja prowadzona będzie systemie open. Nagrodzone zostaną osoby, które zdobędą miejsce pierwsze, drugie i trzecie.
7. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
8. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
9. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI BRYDŹ**

1. Konkurencja brydź polega na grze karcianej, w której bierze udział czterech graczy tworzących dwie rywalizujące ze sobą pary. Gracze stanowiący parę siedzą naprzeciwko siebie.
2. Organizator zastrzega sobie możliwość prezentowania aktualnych rezultatów zawodów.
3. W trakcie trwania zawodów obowiązuje zakaz stosowania systemów sztucznych i wysoce sztucznych.
4. Podczas zawodów obowiązują przepisy Międzynarodowego Prawa Brydżowego, stosowne przepisy Polskiego Związku Brydża Sportowego, chyba, że niniejszy regulamin stanowi inaczej.
5. Dla pierwszych miejsc zostaną przydzielone Punkty Klasyfikacyjne (PKL).
6. System gier uzależniony będzie od liczby zgłoszonych Zawodników.
7. Klasyfikacja prowadzona będzie systemie open. Nagrodzone zostaną pary, które zdobędą miejsce pierwsze, drugie i trzecie.
8. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
9. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI ZJAZD NA NARTACH – SLALOM GIGANT**

1. Konkurencja zjazd na nartach – slalom gigant na macie zjazdowej polega na pokonaniu przez Zawodnika trasy wyznaczonej między specjalnymi tyczkami (bramkami), w jak najkrótszym czasie.
2. Zawodnicy startują z wyznaczonego miejsca po przekroczeniu wyznaczonego punktu startu.
3. Każdy Zawodnik ma prawo do oddania 2 zjazdów narciarskich.
4. Przed zjazdem Zawodnicy mogą zapoznać się z trasą, aby wybrać najefektywniejszą linię zjazdu.
5. Nie ominięcie bramki lub brak przejazdu przez linię mety automatycznie powoduje, że dany start Zawodnika zostanie poddany dyskwalifikacji.
6. Do klasyfikacji brany jest zjazd narciarski, który stanowi najlepszy wynik uzyskany przez Zawodnika.
7. Jeżeli dwóch lub więcej zawodników w danej kategorii wiekowej uzyska ten sam wynik, o kolejności zajętych miejsc decyduje drugi zjazd narciarski.
8. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
9. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
10. Obowiązkowym wyposażeniem Zawodnika jest kask i sprzęt narciarski.
11. Organizator zabezpiecza inny sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
12. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.

13. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI BIEGANIE**

1. Konkurencja bieganie polega na przebiegnięciu przez Zawodnika dystansu na bieżni prostej, w jak najkrótszym czasie.
2. Kobiety startują na dystansie 40 m, mężczyźni na dystansie 60 m.
3. Zawodnicy startują w seriach na bieżni, każdy Zawodnik może startować tylko raz.
4. Zawodnicy startują z pozycji stojącej. Na sygnał startera „na miejsca” Zawodnicy stają przed linią startu i na sygnał „start” rozpoczynają bieg do linii mety.
5. Zawodnik, który popełni dwa fałstarty zostanie wyeliminowany z biegu.
6. O miejscu w klasyfikacji decyduje uzyskany czas.
7. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
8. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
9. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI PCHNIĘCIE KULĄ**

1. Konkurencja pchnięcie kulą polega na wypchnięciu przez Zawodnika kuli jednorącz.
2. Kobiety pchają kulą o masie 2 kg, mężczyźni o masie 4 kg.
3. W czasie wykonywania pchnięcia kulą Zawodnik nie może nastąpić na obręcz ani na próg, a po wykonaniu pchnięcia kulą Zawodnik musi opuścić koło jego tylną częścią, w przeciwnym wypadku pchnięcie kulą nie zostanie uznane.
4. Każdy Zawodnik ma prawo do oddania 3 pchnięć kulą kolejno: jedno próbne oraz dwa pchnięcia startowe.
5. Do klasyfikacji brane jest pchnięcie kulą, które stanowi najlepszy wynik uzyskany przez Zawodnika.
6. Jeżeli dwóch lub więcej zawodników w danej kategorii wiekowej uzyska ten sam wynik, o kolejności zajętych miejsc decyduje wynik drugiego pchnięcia kulą.
7. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
8. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
9. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
10. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
11. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI SKOK W DAL**

1. Konkurencja skok w dal polega na oddaniu przez Zawodnika skoku w dal do piaskownicy.
2. Odbicie do skoku w dal wykonywane jest z miejsca (belki) poprzez odbicie obunóż i lądowanie w piaskownicy. Po oddaniu skoku w dal Zawodnik powinien wyjść do przodu z piaskownicy.
3. Każdy Zawodnik ma prawo do oddania 3 skoków w dal kolejno: jeden próbny oraz dwa startowe.
4. Do klasyfikacji brany jest skok w dal, który stanowi najlepszy wynik uzyskany przez Zawodnika.
5. Jeżeli dwóch lub więcej zawodników w danej kategorii wiekowej uzyska ten sam wynik, o kolejności zajętych miejsc decyduje wynik drugiego skoku w dal.
6. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
7. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
8. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
9. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI STRZELANIE Z ŁUKU**

1. Konkurencja strzelanie z łuku polega na oddaniu strzałów z łuku barebow do tarczy ustawionej w odległości 15 metrów od miejsca strzału.
2. Organizator ma prawo do skrócenia lub wydłużenia dystansu, jeśli będzie tego wymagało bezpieczne przeprowadzenie konkurencji.
3. Strzały oddawane są oburącz z pozycji stojącej.
4. W czasie wykonywania konkurencji łukiem należy postugiwać się z najwyższą ostrożnością. Po wzięciu łuku do ręki zabrania się kierowania go w kierunku ludzi. Łuku nie pozostawia się bez nadzoru i poza stanowiskiem strzeleckim.
5. Strzelanie będzie się odbywać do tarcz FITA 122 cm w 1 serii 6 strzałowej.
6. Do klasyfikacji brane są 3 najlepsze strzały.
7. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
8. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
9. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
10. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
11. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.



## **REGULAMIN KONKURENCJI STRZELANIE Z BRONI PNEUMATYCZNEJ**

1. Konkurencja strzelanie z broni pneumatycznej polega na oddaniu strzałów z karabinków pneumatycznych Feinwerkbau na stanowisku strzeleckim do tarczy ustawionej w odległości 10 metrów od linii ognia.
2. Strzelanie będzie się odbywać do tarcz TS 8/88 w 1 serii 8 strzałowej.
3. Strzały oddawane są oburącz z pozycji siedzącej.
4. W czasie wykonywania konkurencji bronią należy posługiwać się z najwyższą ostrożnością. Po wzięciu broni do ręki zabrania się kierowania wylotu lufy w kierunku ludzi. Broni nie pozostawia się bez nadzoru i poza stanowiskiem strzeleckim.
5. Do klasyfikacji brane jest 5 najlepszych przestrzelin.
6. Jeżeli dwóch lub więcej zawodników w danej kategorii wiekowej uzyska ten sam wynik, o kolejności zajętych miejsc decyduje wynik szóstej przestrzeliny.
7. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
8. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
9. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
10. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
11. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI ERGOMETRY WIOŚLARSKIE**

1. Konkurencja ergometry wioślarskie polega na przepłynięciu przez Zawodnika na ergometrze wioślarskim, jak najdłuższego odcinka w czasie 1 minuty.
2. Zawodnicy startują w seriach.
3. Wszelkich koniecznych ustawień ergometru Zawodnik dokonuje przed rozpoczęciem wyścigu.
4. Awaria ergometru upoważnia Zawodnika do ponownego startu.
5. Wynik wskazany przez komputer (uzyskana odległość) po zakończeniu wyścigu jest dystansem oficjalnym Zawodnika, brany do klasyfikacji.
6. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
7. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
8. Organizator zabezpiecza sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
9. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.

## **REGULAMIN KONKURENCJI NORDIC WALKING**

1. Konkurencja nordic walking polega na przejściu marszem z jednoczesnym energicznym odpychaniem się kijami, dystansu 1 km, w jak najkrótszym czasie.
2. Podczas marszu niedozwolone jest: bieganie, podbieganie, skoki, przeskoki.
3. Na sygnał Zawodnicy startują z linii startu.
4. O miejscu w klasyfikacji decyduje uzyskany czas.
5. Klasyfikacja prowadzona będzie osobno dla kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe.
6. Nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn w każdej kategorii wiekowej.
7. Obowiązkowym wyposażeniem Zawodnika są kije do nordic walking.
8. Organizator zabezpiecza inny sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.
9. W trakcie rozgrywania konkurencji Zawodników obowiązują instrukcje i wytyczne sędziów lub osób wyznaczonych przez Organizatora.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia w zmian w sposobie przeprowadzenia konkurencji.