



MGOPS
PIASECZNO



Piaseczno

V PIASECZYŃSKIE SENIORALIA 2026

Sportowa Olimpiada Seniorów

13 czerwca 2026 r.

REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWYCH

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Celem Zawodów jest:
 - a. popularyzacja i upowszechnianie aktywności fizycznej wśród piaseczyńskiej społeczności senioralnej,
 - b. coroczne współzawodnictwo umożliwiające integrację i ocenę sprawności fizycznej seniorów,
 - c. promocja zdrowego i aktywnego stylu życia osób w wieku 60+.
2. Organizatorem Zawodów jest Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piasecznie, ul. Świętojańska 5a, 05-500 Piaseczno.
3. Zawody odbędą się 13 czerwca 2026 r. (sobota), na Stadionie Miejskim Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Piasecznie, Piaseczno, ul. 1-go Maja 16, Piaseczno (teren pod Balonem)
4. Przewidywany program Zawodów:
 - 10:30 – 11:00** – Weryfikacja i rejestracja uczestników u koordynatorów Organizacji senioralnych.
 - 11:00 – 11:15** – Oficjalne otwarcie: V Piaseczyńskie Senioralia – Sportowa Olimpiada Seniorów 2026
 - 11:15 – 11:45** – Rozgrzewka dla uczestników
 - 11:45 – 13:45** Rozgrywki sportowe (opisane w Części V)
 - 13:45 – 14:15** – Przerwa na odpoczynek, występy na scenie, zabawy integracyjne
 - ok. 14:15** – Uroczyste wręczenie nagród i Pucharu Burmistrza Miasta i Gminy Piaseczno

II. WARUNKI UCZESTNICTWA

5. Do udziału w zawodach uprawnione są osoby, które ukończyły 60 rok życia (seniorzy) mieszkający na terenie gminy Piaseczno.
6. Uczestnicy mogą zgłaszać się indywidualnie lub drużynowo.
7. Każdy uczestnik może być członkiem wyłącznie jednej drużyny.
8. O puchar Burmistrza Miasta i Gminy Piaseczno walczą jedynie drużyny.
9. Warunkiem dopuszczenia do zawodów jest:

- a. Wystanie zgłoszenia drużyny do dnia 31 maja 2026 r. poprzez wystanie wypełnionego pliku „Zgłoszenia_Senioralia 2026” na adres krzysztof.kasprzycki@mgops.piaseczno.eu oraz przekazanie przez opiekuna drużyny wypełnionych i podpisanych Kart Uczestników,
 - b. podpisanie oświadczenia o stanie zdrowia i udziale w zawodach na własną odpowiedzialność (załącznik 1).
 - c. odebranie przez wskazanego opiekuna drużyny pakietu startowego.
10. Każda drużyna może wystawić maksymalnie po 10 zawodników w konkurencjach indywidualnych (rzut oszczepem, boule, marsz nordic walking 500 m, bieg na 50 m) oraz po 2 drużyny w konkurencjach zespołowych (sztafeta z jajkiem, przeciąganie liny), z zastrzeżeniem, że ten sam zawodnik nie może należeć do więcej niż jednej drużyny w danej konkurencji.
11. Uczestnicy zobowiązani są do posiadania stroju i obuwia sportowego.
12. **Termin zgłoszeń:** do 31 maja 2026 r. poprzez wystanie wypełnionego pliku „Zgłoszenia_Senioralia 2026” na adres krzysztof.kasprzycki@mgops.piaseczno.eu oraz przekazanie przez opiekuna drużyny wypełnionych i podpisanych Kart Uczestników.

III. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

13. Dane osobowe Zawodników Olimpiady będą przetwarzane zgodnie z Rozporządzeniem 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) oraz w ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych.
14. Przetwarzanie danych osobowych, w tym wizerunku Zawodników następuje, w związku z udziałem w Sportowej Olimpiadzie Seniorów 2026.
15. Uczestnik zgłaszając chęć udziału w Sportowej Olimpiadzie Seniorów 2026 wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych podanych w karcie zgłoszeniowej, w tym także na podanie do publicznej wiadomości jego indywidualnych wyników wraz ze wskazaniem jego imienia, nazwiska, ewentualnie drużyny.
16. Organizator, w celu promocji zdrowego i aktywnego stylu życia osób w wieku 60+, może w trakcie trwania Olimpiady, wykonywać zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z Zawodnikami, które to mogą być wykorzystane bezpłatnie i bezterminowo przez Organizatora i opublikowane na jego stornach internetowych oraz mediach społecznościowych. Zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Zawodnik wyraża na powyższe zgodę poprzez podpisanie Karty uczestnika w Sportowej Olimpiadzie Seniorów 2026.

IV. INFORMACJE ORGANIZACYJNE

17. Organizator zapewnia wodę napoje, opiekę medyczną.

18. Organizator zapewnia sprzęt do wszystkich konkurencji (oszczep rekreacyjny, kule boule, tyżki i jajka, liny, rękawiczki, kije do Nordic Walking do wypożyczenia).
19. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione bez należytej opieki.
20. Decyzje sędziów we wszystkich konkurencjach są ostateczne

V. KONKURENCJE I ICH PRZEBIEG

KONKURENCJA 1 – RZUT OSZCZPEM

Charakterystyka

Konkurencja indywidualna. Prowadzona jest oddzielna klasyfikacja dla kobiet i mężczyzn.

Sprzęt

- Oszczep zapewnia organizator – jest to oszczep rekreacyjny, bezpieczny, jednakowy dla kobiet i mężczyzn.

Zasady rzutu

1. Chwył: Oszczep musi być trzymany w okolicy połowy jego długości.
2. Technika: Rzut wykonuje się z nad barku lub górnej części ramienia. Zabronione jest rzucanie stylem rotacyjnym (jak dyskiem) oraz rzut z obrotem tyłem do kierunku.
3. Rozbieg: Długość rozbiegu ustalana jest przez zawodnika indywidualnie.
4. Rzut wykonywany jest przed linią wskazanej przez sędziego.

Ważność próby

Rzut jest nieważny (spalony), gdy:

1. Zawodnik nadeptnie lub przekroczy linię rzutu podczas rozbiegu lub oddawania rzutu.

Przebieg konkurencji

1. Wszyscy zawodnicy wykonują po 2 rzuty. Liczy się lepszy rzut.
2. Pomiar odległości mierzony jest od śladu grotu do linii rzutu. Do punktacji liczy się lepszy rzut.
3. Wygrywa zawodnik z najdalszym rzutem
 - a. Pozostałe miejsca według kolejnych wyników.
 - b. W przypadku remisu wykonywany jest jeden dodatkowy rzut – wygrywa zawodnik, z lepszym wynikiem

Nagrody

- Puchary za miejsca I, II, III – oddzielnie dla kobiet i mężczyzn.

KONKURENCJA 2 – BOULE

Charakterystyka

Konkurencja indywidualna. Prowadzona jest jedna klasyfikacja łączna dla kobiet i mężczyzn.

Sprzęt

- Organizator zapewnia standardowe metalowe kule boule oraz świnkę (cochonnet).

System rozgrywek

1. Przeprowadzone zostaną dwie rundy: runda eliminacyjna i runda finałowa.
2. Do finału przechodzi 5 zawodników z najlepszymi wynikami.

Eliminacje – zasady

1. Każdy zawodnik wykonuje 3 rzuty kulą boule w kierunku świnki (ustawionej przez sędziego 6 m od linii rzutu).
2. Rzut wykonywany jest z wyznaczonego okręgu. Podczas rzutu obie stopy muszą być w wyznaczonym okręgu, w przypadku przekroczenia linii rzutu (spalony) punkty za rzut nie będą naliczone.
3. Punkty za poszczególne rzuty sumują się wg poniższej tabeli:

Odległość kuli od świnki	Punkty
Wybicie świnki	20 pkt
do 10 cm	10 pkt
11–40 cm	5 pkt
41–100 cm	3 pkt
101–200 cm	1 pkt
powyżej 200 cm	0 pkt

Do finału przechodzi 5 zawodników z najwyższą liczbą punktów. W przypadku remisu wykonywany jest jeden dodatkowy rzut – wygrywa zawodnik, którego kula znajdzie się bliżej świnki.

Finał

1. Finałiści wykonują 2 rzuty każdy.

2. Liczy się suma punktów z rzutów finałowych.
3. Wygrywa zawodnik z najlepszym wynikiem z rundy finałowej. Pozostałe miejsca według kolejnych wyników.
4. W przypadku remisu wykonywany jest jeden dodatkowy rzut – wygrywa zawodnik, którego kula znajdzie się bliżej świnki.

Bezpieczeństwo

1. Zabrania się wchodzenia na pole gry w trakcie rzutów innych zawodników.
2. Obowiązuje stosowanie się do poleceń sędziego.

Nagrody

Puchary za miejsca I, II, III.

KONKURENCJA 3 – MARSZ NORDIC WALKING 500 M

Charakterystyka

Konkurencja indywidualna. Prowadzona jest oddzielna klasyfikacja dla kobiet i dla mężczyzn.

O wyniku decyduje najlepszy czas pokonania dystansu.

Dystans

500 metrów na terenie Stadionu Miejskiego GOSiR Piaseczno.

Sprzęt

1. Zawodnicy startują z własnymi kijami do Nordic Walking.
2. Organizator umożliwia wypożyczenie kijów po wcześniejszym zgłoszeniu.

Przebieg zawodów

1. Start odbywa się w wyznaczonych seriach lub wspólnie – decyzję podejmuje organizator.
2. Start następuje na sygnał sędziego.
3. Zawodnik zobowiązany jest do stosowania techniki Nordic Walking (naprzemienne używanie kijów i kroków).

Niedozwolone

1. Bieganie, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu.
2. Popychanie innych zawodników.
3. Utrudnianie przejścia na trasie.

Nagrody

- Puchary za miejsca I, II, III – oddzielnie dla kobiet i mężczyzn

KONKURENCJA 4 – BIEG NA 50 M

Charakterystyka

Konkurencja indywidualna. Prowadzona jest oddzielna klasyfikacja dla kobiet i dla mężczyzn. O wyniku decyduje najlepszy czas uzyskany na mecie.

Dystans

50 metrów na terenie Stadionu Miejskiego GOSiR Piaseczno.

Przebieg zawodów

1. Zawodnicy startują w wyznaczonych seriach.
2. Start następuje na sygnał sędziego lub organizatora.
3. Zawodnik powinien pokonać dystans w swojej linii biegu.

Nagrody

- Puchary za miejsca I, II, III – oddzielnie dla kobiet i mężczyzn.

KONKURENCJA 5 – SZTAFETA Z JAJKIEM

Charakterystyka

Konkurencja drużynowa. Drużyna składa się z 3 osób (kobiety i mężczyźni) O wyniku decyduje łączny czas ukończenia sztafety.

Sprzęt

- Każda drużyna otrzymuje 1 łyżkę i 1 jajko – sprzęt zapewnia organizator.

Przebieg

1. Start następuje na sygnał sędziego.
2. Zawodnik trzyma łyżkę z jajkiem w dłoni i pokonuje wyznaczony odcinek 25 m a następnie przekazuje łyżkę z jajkiem kolejnemu zawodnikowi.
3. Bieg kończy się z chwilą, gdy ostatni zawodnik drużyny przekroczy linię mety.

Jeśli jajko spadnie

- Zawodnik musi się zatrzymać, podnieść jajko, umieścić je na łyżce i kontynuować bieg z miejsca upuszczenia.

Niedozwolone

- Trzymanie jajka bezpośrednio w dłoni (bez łyżki).
- Utrudnianie biegu innym drużynom.
- Skracanie trasy.

Dyskwalifikacja

Sędzia może zdyskwalifikować drużynę za naruszenie regulaminu. Decyzje sędziego są ostateczne.

Nagrody

- Puchary za miejsca I, II, III dla każdego członka drużyny.

KONKURENCJA 6 – PRZECIĄGANIE LINY

Charakterystyka

Konkurencja drużynowa. Drużyny składają się z 5 osób (kobiet i mężczyzn, jednak w drużynie może być maksymalnie 2-ch mężczyzn). Ten sam zawodnik nie może należeć do więcej niż jednej drużyny.

Sprzęt

- Lina o obwodzie około 10–12,5 cm z trzema znacznikami: centralnym oraz dwoma bocznymi (ok. 4 m od środka).
- Wymagane obuwie z płaską podeszwą bez kolców.
- Dozwolone jest użycie rękawiczek

System rozgrywek

1. W zależności od liczby zgłoszonych drużyn organizator ustala system rozgrywek (fazy grupowe, drabinka pucharowa lub round-robin) zapewniający wyłonienie 5 najlepszych drużyn.
2. System rozgrywek zostanie ogłoszony przez sędziego przed rozpoczęciem konkurencji.
3. O kolejności miejsc decydują wyniki poszczególnych starć.

Przebieg

1. Sędzia wydaje komendę do przygotowania, następnie sygnał START.
2. Zwycięża drużyna, która pierwsza przeciągnie boczny znacznik przez linię środkową na swoją stronę.

Nagrody

- Medale dla zawodników z każdej drużyny za miejsca I, II, III

CZĘŚĆ III – PUCHAR BURMISTRZA

Drużyny walczą o przechodni Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Piaseczno. Otrzymuje go Drużyna z największą ilością punktów. Puchar Burmistrza jest przechodni.

Zasady punktacji

Punktacja oparta jest na miejscach jakie zdobyli zawodnicy lub drużyny w poszczególnych konkurencjach.

Miejsce	Punkty
1 miejsce	5 punktów
2 miejsce	4 punkty
3 miejsce	3 punkty
4 miejsce	2 punkty
5 miejsce	1 punkt

1. Dla każdej drużyny sumuje się uzyskane punkty ze wszystkich konkurencji.
2. Drużyna z najwyższą sumą punktów zdobywa Przechodni Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Piaseczno.
3. W przypadku równej liczby punktów o kolejności decyduje większa liczba pierwszych miejsc, a następnie drugich itd.