

REGULAMIN

X GORLICKIEJ SPARTAKIADY DLA SENIORÓW

Gorlice 11.09.2026 r.

1. CEL:

- upowszechnienie różnych form rekreacji i sportu dla grupy wiekowej +60
- promowanie aktywności ruchowej seniorów oraz integracja ich środowiska
- wyłonienie zwycięzców w klasyfikacji indywidualnej

2. ORGANIZATOR:

Miasto Gorlice

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gorlicach

Partnerzy:

- Gabinet Dietetyczny BONNE SANTE Gorlice
- Liga Obrony Kraju – Zarząd Powiatowy w Gorlicach

3. TERMIN I MIEJSCE:

Spartakiada zostanie przeprowadzona w dniu **11.09.2026 r. o godz. 9.00**
w Hali Sportowej OSiR Gorlice, ul. Sportowa 9

4. UCZESTNICY I ZGŁOSZENIA

W spartakiadzie mogą uczestniczyć kobiety i mężczyźni 60 lat i starsi po realizacji opłaty startowej w wysokości 10 zł za uczestnika.

Ze względu na ograniczoną liczbę uczestników prosimy o podanie imiennej listy uczestników w terminie do dnia 9.09.2026 r. do OSiR Gorlice tel. 605 232 730 lub email dzialsportu@osir.gorlice.pl. Każdy z klubów seniora może zgłosić maksymalnie 20 uczestników. Pozostałe miejsca zarezerwowane będą dla zgłoszeń indywidualnych. Zgłoszenie zostanie przyjęte tylko po dokonaniu opłaty startowej. Zgłoszenia do Nordic Walking do godziny 11:00 w biurze zawodów.

5. PROGRAM IMPREZY:

9:00 – oficjalne otwarcie.

9:10-9:20 – aerobik z gimnastyką dla wszystkich uczestników spartakiady

9:20-12:20 – **konkurencje indywidualne:**

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| - rzutki do tarczy | - strzelanie z broni pneumatycznej |
| - ringo | - rzuty piłką do kosza |
| - rzut piłką lekarską | - rzuty piłeczką do celu |
| - rzut woreczkiem do celu | - unihokey - slalom + strzał |

9:30-11:00 - porady dietetyczne, analiza wagi ciała prowadzi gabinet BONNE SANTE

11:00 – Nordic Walking – trasa w parku miejskim.

12:45 – zakończenie imprezy, wręczenie nagród, wspólny posiłek.

6. NAGRODY:

Za zajęcie miejsca 1-3 w konkurencjach indywidualnych dyplomy, medale i nagrody rzeczowe.

7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- w obiekcie hali obowiązuje obuwie sportowe
- w konkurencji Nordic Walking uczestnicy startują z własnymi kijkami
- dodatkowych informacji udziela Dział Organizacji Imprez OSiR Gorlice tel. 605 232 730 lub email: dzialsportu@osir.gorlice.pl
- regulaminy poszczególnych konkurencji indywidualnych zostaną wywieszone na stanowiskach.
- dane osobowe uczestników i zwycięzców będą przetwarzane w celach marketingowych. W związku z powyższym każdy uczestnik spartakiady wypełnia oświadczenie RODO. Podanie danych osobowych ma charakter dobrowolny jednak niezbędny do udziału w zawodach. Administratorem danych osobowych jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gorlicach
- **podczas zakończenia imprezy nastąpi wręczenie nagród za Spartakiadę oraz Sportową Ligę Seniorów - sezon 2026.**

ORGANIZATOR