



Warszawska Olimpiada Seniorów

Realizacja: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka”.
Stołeczne Centrum Sportu Aktywna Warszawa.

15.10.2017 godz.11.00 – 15.00 Ośrodek „Polonia” ul. Konwiktorska 6

Program na scenie

- 11.00 - Oficjalne otwarcie imprezy powitanie i przedstawienie programu,
- 11.30 - Pokaz gimnastyki uczestników programu „Senior starszy sprawniejszy”
prowadzonego przez Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka”.
- 11.50 - Scena dla Seniora - Pokazy z zakresu sportu, rekreacji ruchowej, kultury i rozrywki
prezentowane przez zgłoszone wcześniej poszczególne kluby seniora, UTW, OSiR itp.
- 12.30 – Zabawy i konkursy z wodzierejem
- 13.00 – Scena dla Seniora cd.
- 13.30 - Zabawy i konkursy z wodzierejem
- 14.00 – Scena dla Seniora
- 14.30 - Wręczenie nagród i medali.
- 15.00 - Zakończenie imprezy

Program na boisku i wokół boiska

godz.11.30 – 14.30

Konkurencje rekreacyjne:

- MINI GOLF
- RZUTY KARNE
- NARCIARZE
- MINI PING PONG,
- ŚLALOMY
- LABIRYNTY
- STRZELANIE DO CELU

- RZUTY DO CELU
- CYMBERGAJ,
- POPYCHAJKA
- PIŁKARZYKI
- BIEGI

Nordic Walking z instruktorem - Mistrzem Polski NW godz. 11.30 – 13.30

**Dyscypliny sportowe
godz.11.30 – 14.30**

- ERGOMETRY WIOŚLARSKIE
- BIEG NA DYSTANSIE 60 m
- PCHNIĘCIE KULĄ,
- SKOK W DAŁ,
- STRZELANIE Z ŁUKU,
- STRZELANIE Z BRONI PNEUMATYCZNEJ

Dyscypliny sportowe - klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe: 1. do 70 lat, 2. 71 - 80 lat, 3. powyżej 80 lat.

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - medale i drobne upominki.

**„Miasteczko Zdrowego Seniora” wokół boiska
godz.11.00 – 15.00**

W „miasteczku” zaprezentują się następujące podmioty:

- ARM STOWARZYSZENIE ZDROWIEJĄCYCH
MOTOCYKLISTÓW
- DAR SERCA KLUB HONOROWYCH DAWCÓW KRWI
- STOWARZYSZENIE CENTRUM WOLONTARIATU
- TAI-CHI
- GLADIATOR STOWARZYSZENIE MĘŻCZYŹN Z
CHOROBAMI PROSTATY
- ASTIMED CENTRUM MEDYCZNE
- CENTRUM MEDYCZNE SYNEXUS
- CENTRUM MEDYCZNE LUX MED.
- CENTRUM MEDYCZNE DAMIANA
- FUNDACJA ERGO SUM

- FUNDACJA ZWALCZ NUDE
- STOWARZYSZENIE INICJATYW SPOŁECZNO –
KULTURALNYCH STACJA MURANÓW
- FUNDACJA JOLANTY KWAŚNIEWSKIEJ
“POROZUMIENIE BEZ BARIER”
- FUNDACJA DOJRZAŁEGO CZŁOWIEKA „KOLAŻ
INTEGRACYJNY”
- FUNDACJA MEDICOVER „OGÓLNOPOLSKI
PROGRAM PROFILAKTYKI CUKRZYCY I CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH POZDRO!
- STOWARZYSZENIE INTERWENCJI PRAWNEJ
SENIORZY WIELOKULTUROWEJ WARSZAWY
- STOWARZYSZENIE LEKARZE NADZIEI ODDZIAŁ
WARSZAWSKI

PLYWALNIA

Zawody sportowe godz. 11.30 – 13.00

PLYWANIE NA DYSTANSACH

- 50 m stylem klasycznym
- 50 m stylem dowolnym

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:
1. do 70 lat, 2. 71 - 80 lat, 3. powyżej 80 lat.

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - medale i drobne upominki.

Aqua fitness godz. 13.15 – 14.45

HALA SPORTOWA

Ogólnodostępne zajęcia rekreacyjne dla wszystkich:

- 11.30 - 12.15 Zajęcia gimnastyczne z piłkami
- 12.30 - 13.15 Gymstick
- 13.30 - 15.00 Joga