Warszawska Olimpiada Seniorów 2019

**PROGRAM**

Organizator: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka".

Współpraca: Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy, Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, Warszawska Rada Seniorów, Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku

**Miejsce: Ośrodek „Polonia" ul. Konwiktorska 6**

**Termin: 28 września 2019 r. godz.10.00-15.00**

**Uczestnicy: warszawscy seniorzy (60+)**

Udział w imprezie, wszystkich konkurencjach i atrakcjach jest bezpłatny.

9.00 - Przed wejściem do budynku „Polonii" rozpoczyna pracę Biuro Zawodów: rejestracja

uczestników, wydawanie pakietów startowych wszystkim uczestnikom. Przychodzących uczestników przed wejściem wita muzyką „Kapela Praska" Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: worek-plecak, koszulka, bandanka, woda, talon na kiełbasę z grilla, która podczas imprezy wydawana będzie od godz:12.00.

Wydawanie pakietów startowych w godz. 9.00-11.00

Scena

Prowadzący imprezę: Bogdan Saternus 􀀘 dziennikarz, prezenter radiowy i telewizyjny.

10.00 - Defilada uczestników (dzielnice wg alfabetu), otwarcie Warszawskiej Olimpiady

Seniorów powitanie uczestników i przedstawienie programu imprezy

10.30 - Scena dla Seniora wg oddzielnego programu.

13.00 - Występ gwiazdy Warszawskiej Olimpiady Seniora

14.15 - Dekoracja zwycięzców -wręczenie medali i nagród.

Scena dla Seniora - zabawy i konkursy z wodzirejem - wspólne tańce, pokazy i występy z zakresu sportu, rekreacji ruchowej, kultury i rozrywki prezentowane przez poszczególne Kluby Seniorów, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Sportu i Rekreacji itp.

Stadion (płyta boiska i teren wokół boiska)

9.00 -rozpoczęcie zapisów do poszczególnych konkurencji sportowych objętych   
 rywalizacją, odbywających się na stadionie, wydawanie numerów startowych  
10.15 -ogólna rozgrzewka dla wszystkich startujących

Konkurencje sportowe objęte rywalizacją - przy każdym stanowisku wywieszony na planszy regulamin zawodów

Godz.10.30 - 13.30

• Strzelectwo (broń pneumatyczna)

• Ergometry wioślarskie

• Bieg na dystansie 40 m (kobiety) i 60 m (mężczyźni).

• Pchnięcie kulą, 2 kg kobiety, 4 kg mężczyźni

• Skok w dal z miejsca,

• Łucznictwo,

Konkurencje sportowe - klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn   
z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60 - 70 lat,

2. 71 - 80 lat,

3. Powyżej 80 lat.

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - medale i nagrody rzeczowe.

W wymienionych wyżej konkurencjach oraz w pływaniu, tenisie stołowym, brydżu i szachach wyniki 3 pierwszych miejsc zaliczone będą do prowadzonej klasyfikacji drużynowej dzielnic. Dzielnice, które zajmą 3 pierwsze miejsca otrzymają puchary wręczone przewodniczącym dzielnicowych rad seniora.

Aby rozegrać konkurencję w danej kategorii wiekowej kobiet lub mężczyzn i przeprowadzić klasyfikację, powinny uczestniczyć minimum 4 osoby. W przypadku zgłoszenia mniejszej liczby zawodników, zawodnik starszy może uczestniczyć w zawodach rozgrywanych w młodszej kategorii wiekowej.

Godz.10.30 - 14.30

Konkurencje rekreacyjne dla każdego: bez zapisów, bez rywalizacji.

• Łowienie „rybek"

• Rzuty kółkiem ringo na kolczatkę

• Strzelanie z wielkiej procy

• Wrzucanie frisbee do sieci

• Popychajka

• Turniej rycerski

• Mini krokiet

• Przeprowadzenie kulki przez labirynt pionowy

• Przeprowadzenie piłeczki przez labirynt poziomy

• Slalom z piłeczką po ruchomym blacie

• Slalom w alkogoglach

• Kręgle plenerowe - skitels.

• Karling

Zajęcia z instruktorem - każdy może uczestniczyć: bez zapisów

• Nordic Walking- Krzysztof Człapski - Mistrz Polski Nordic Walking

• Gimnastyczne

• Gymstick

• Gra w ringo

Fotobudka - automat do robienia zdjęć, który umożliwia ich wydruk oraz odbiór w chwilę po wykonaniu. Każdy będzie mógł wykonać pamiątkową fotografię, na której znajdować się będzie ramka z nazwą imprezy i logotypami organizatorów.

PŁYWALNIA

Zawody sportowe godz. 10.30-14.00

10.30 - rozgrzewka i rozpływanie 11. 00 - 25 m stylem klasycznym mężczyzn 11.30 - 25 m stylem klasycznym kobiet 12.00- 25 m stylem dowolnym mężczyzn 12.30- 25 m stylem dowolnym kobiet

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60 - 70 lat, 2. 71 - 80 lat, 3. powyżej 80 lat.

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

godz.10.30 - 14.00

Turniej tenisa stołowego. - hala sportowa

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60 - 70 lat,

2. 71 - 80 lat,

3. Powyżej 80 lat.

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - medale i nagrody rzeczowe.

**Turnieje w kategorii open - LXII Liceum Mistrzostwa Sportowego ul. Konwiktorska 5/7**

• Turniej szachowy - rozegrany systemem szwajcarskim na dystansie 5 rund wg przepisów Polskiego Kodeksu, tempo gry 15 minut dla każdego zawodnika.

• Turniej brydża sportowego par

,,Miasteczko Zdrowego Seniora"

godz.10.00-14.30

**GLADIATOR** - edukacja nt. nowotworów urologicznych,

**SYNEXUS** - pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu cukru we krwi, tkanki tłuszczowej. FUNDACJA ZWALCZ NUDĘ - propozycje dla seniorów jak **zapobiegać nudzie,**

**DAR SERCA** Klub Honorowych Dawców Krwi - szeroka informacja o krwiodawstwie - wolontariusze obsługują DKMS

**Fundacja □MKS** - Pokonajmy Nowotwory Krwi; (tzw. dawcy szpiku), rejestracja potencjalnych dawców, udzielanie wszelki informacji i porad na ten temat.

**ASTI MED** - pokazy ratownictwa, pomiar ciśnienia, cukru, tkanki tłuszczowej, udzielanie informacji i porad.

**Fundacja VERITA** - pokazy ratownictwa, obsługa medyczna, pomiary ciśnienia krwi, tkanki tłuszczowej, oraz karetka do pokazów i obsługi

**AVON** bezpłatne makijaże oraz nowość zabiegi parafinowe na dłonie.

**Bowtech Polska** - Stowarzyszenie Terapeutów; Technika Bowena - holistyczna, manualna metoda terapeutyczna.

**STOWARZYSZENIE INTERWENCJI PRAWNEJ** - poradnictwo prawne ukierunkowane na grupę senioralną. Mają specjalny program współpracy z seniorami.

**MIĘDZYNARODOWE CENTRUM MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ LIBERT**Y - medycyna naturalna.

godz: 12.00 - 15.00

**Punkty gastronomiczne,** gdzie w za okazaniem talonu będzie wydawana kiełbasa z grilla

**Dwa food trucki, Beczkowóz MPWiK „Warszawska Kranówka"**

• Organizator zapewnia opiekę medyczną (karetka z lekarzem).

• Uczestnicy imprezy są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.

• Prosimy uczestników imprezy o wystąpienie w strojach sportowych.

**Informacje:**

**Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka" www.tkkfchomiczowka.pl, e-mail: tkkfchomiczowka@o2.pl tel. 22 834 76 98 w godz: 14.00-18.00.**

**Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany programu imprezy**