

REGULAMIN

XI MISTRZOSTWA KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA

Zadanie finansowane ze środków Gminy Miejskiej Kraków



Kraków 23–24 WRZEŚNIA 2026 r

REGULAMIN

XI MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 65+

o PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA

I. Cel

- propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej wśród osób 65+
- popularyzacja różnych dyscyplin sportowych wśród Seniorów 65+
- wyłonienie Mistrzów wśród seniorów – kobiet i mężczyzn 65+ , 70+, 75+, 80+
- w dyscyplinach rozgrywanych w ramach Mistrzostw
- nawiązanie kontaktów towarzyskich między uczestnikami
- stworzenie możliwości aktywnego uczestnictwa i kibicowania

II. Organizatorzy

- Urząd Miasta Krakowa – Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia.
- Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej

III. Realizatorzy

- Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Zarząd Wojewódzki
- Klub Sportowy „Bronowianka„

IV. Partnerzy

- Rada Krakowskich Seniorów
- Centra Aktywności Seniorów

V. Partnerzy medialni

- TVP3 Kraków
- Radio Kraków
- Głos Tygodnik Nowohucki
- Gazeta Senior.pl
- Manko – Głos Seniora
- Kurier Małopolskiego TKKF

VI. Termin i miejsce

XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa zostaną rozegrane w dniach: 23-24 września 2026r., na obiektach KS „Bronowianka” w Krakowie, przy ul. Zarzecze 124A.

VII. Program

23 września 2026 r./środa/

- | | |
|------------------|---|
| godz. 9:00-10:25 | Weryfikacja zawodników rozpoczynających start o godz. 10:50 |
| godz. 10:30 | Otwarcie XI Mistrzostw |

godz. 10:50-18:00 Rozpoczęcie konkurencji:

- TENIS STOŁOWY -mężczyźni rozpoczęcie godz. 10:50, weryfikacja godz. 9:00-10:25
- TENIS STOŁOWY –kobiety rozpoczęcie godz. 12:30, weryfikacja do godz. 12:15
- WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY rozpoczęcie godz. 10:50, weryfikacja godz. 9:00-10:25
- BULE MĘŻCZYŹNI rozpoczęcie godz. 10:50, weryfikacja godz. 9:00-10:25
- BULE KOBIETY rozpoczęcie godz. 14:15, weryfikacja do godz.14:00
- NORDIC WALKING rozpoczęcie godz. 10:50, weryfikacja 9:00-10:25 pokaz, instruktaż z rozgrzewką, wymarsz na trasę, po powrocie start w konkurencji na czas -100 m
- ROWEROWY TOR PRZESZKÓD rozpoczęcie godz. 13:30, weryfikacja do godz. 13:15
- BADMINTON -mężczyźni rozpoczęcie godz.13:30, weryfikacja do godz. 13:15
- BADMINTON –kobiety rozpoczęcie godz.15:00, weryfikacja do godz. 14:45

Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 65+, 70+, 75+, 80+ odbywać się będzie na bieżąco, po zakończonej konkurencji.

24 września.2026 r. /czwartek/

godz.8:30-13:45 Weryfikacja zawodników.

- PŁYWANIE 50 m styl dowolny – rozpoczęcie 09:00, weryfikacja do godz. 8:45

godz.9:00-15:00 Rozpoczęcie konkurencji:

- RINGO -kobiety-rozpoczęcie godz. 10:00, weryfikacja do godz. 9:45
- RINGO -mężczyźni-rozpoczęcie godz.12:00, weryfikacja do godz. 11:45
- TENIS ZIEMNY -mężczyźni-rozpoczęcie godz. 9:00, weryfikacja do godz. 8:45
- TENIS ZIEMNY -kobiety-rozpoczęcie godz. 12:00, weryfikacja do godz. 11:45

godz. 10:00-12:30 wielobój sprawnościowy ciąg dalszy z I dnia

- AQUA AEROBIC 11:00-13:00 pokaz i uczestnictwo w treningu, weryfikacja do godz. 10:45
- BIEGI: 300 m, 600 m, 900 m, godz. 14:00 weryfikacja do godz. 13:45

godz. 15:00 Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 65+, 70+,75+, 80+

godz. 16:00 Zamknięcie XI Mistrzostw Sportowych dla osób 65+ Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa.

VIII. Zasady uczestnictwa i zgłoszenia

1. **Prawo udziału w Mistrzostwach mają seniorzy mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków, kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 65 lat do dnia 24.09.2026 (włącznie).**
2. Każdy senior ma prawo startu w dowolnej wybranej dyscyplinie Mistrzostw pod warunkiem, że nie będzie kolizji czasowej.
3. W przypadku zgłoszeń pojedynczych w danej kategorii wiekowej nie jest możliwe rozgrywanie spotkań pomiędzy kobietą i mężczyzną, natomiast pojedyncza zawodniczka lub pojedynczy zawodnik w danej kategorii wiekowej ma prawo startu w niższej kategorii wiekowej.
4. Uczestnictwo w Mistrzostwach jest bezpłatne.

5. Zgłoszenia pisemnie należy kierować do dnia **17 września 2026 (czwartek) pod adresem: Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, 32-138 Kraków, ul. Lenartowicza 14, e-mail: tkkf@tkkf.com do dnia 17.09.2026, telefonicznie tel. 12/ 633-26-62 godz. 10:00 do 14:30 do dnia 17.09.2026 oraz zgłosić się do biura zawodów w dniu 23.09.2026 i 24.09.2026 zgodnie z programem.**
6. Karta zgłoszenia uczestnika jest załącznikiem do niniejszego regulaminu.
Do pobrania: www.facebook.com/MTKKF, <https://dlaseniorkrakow.pl> lub w Biurze Zarządu Wojewódzkiego Małopolskiego TKKF, Kraków, ul. Lenartowicza 14 w godz.10:00-14:30 od poniedziałku do piątku
7. W związku z tym, że w XI Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ zaplanowano udział 350 osób, zostanie przygotowanych 350 pakietów startowych (koszulka, woda mineralna, baton energetyczny).
- Pakiety startowe otrzyma pierwszych 350 osób zgłoszonych do 16.09.2026 i zweryfikowanych w biurze zawodów w dniu 23.09.2026 i 24.09.2026.
- Po wyczerpaniu pakietów startowych, udział w Mistrzostwach, jest możliwy, ale zgłoszone osoby nie otrzymają pakietu startowego.

IX. Sposób przeprowadzenia Mistrzostw

1. Agua aerobik

Konkurencja pokazowa i treningowa na basenie K.S. „Bronowianka”, która zostanie przeprowadzona przez instruktora.

Wszyscy chętni seniorzy 65+ mogą zgłosić swój udział do 24 .09.2026 zgodnie z rozdz. VII pkt. 5.Regulaminu

Osoby zainteresowane, obowiązkowo muszą mieć ze sobą: strój kąpielowy, czepek i klapki.

2.Badminton

1)Turniej rozgrywany będzie w dużej hali KS Bronowianka, indywidualnie, w kategoriach wiekowych: 65+, 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyzn.

2)Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Badmintonu.

3)Po 4 najlepszych zawodniczek/ników w każdej kategorii wiekowej z X Mistrzostw zostanie rozstawiona.

4)System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu listy zgłoszeń.

5)Realizator zapewnia polskie lotki i rakiety zgodnie z przepisami PZ Badmintonu. Dopuszcza się grę własnymi raketkami.

6)Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.

7)Klasyfikacja prowadzona będzie przy starcie minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

8)Dopuszcza się start zawodniczki/nika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej

9)Sędzią głównym turnieju jest sędzia TKKF.

Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednej zawodniczki/nika, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodniczki/nika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnej zawodniczki/nika walkowerem.

Zawodniczka/nik wygrywający swoje spotkanie przekazuje lotkę i wynik głównemu sędziemu.

10)Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

3.Biegi

1)Biegi odbędą się na stadionie KS Bronowianka na podłożu trawiastym.

2)Biegi odbędą się w 4 kategoriach wiekowych 65+, 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyzn.

- Kat. 65+ kobiety - dystans: 600m
- Kat. 70+ kobiety - dystans: 300m
- Kat. 75+ kobiety - dystans: 300m
- Kat. 80+ kobiety - dystans: 300m
- Kat. 65+ mężczyźni - dystans: 900m
- Kat. 70+ mężczyźni - dystans: 600m
- Kat. 75+ mężczyźni - dystans: 600m
- Kat. 80+ mężczyźni - dystans: 300m

3)O kolejności miejsc w poszczególnych kategoriach decyduje czas zyskany na mecie.

4)Wszystkich zawodniczek/ników obowiązuje ubiór , obuwie sportowe (trampki, tenisówki).

5)Przed każdym startem sędzia główny poinformuje zawodniczkę/nika o zasadach każdej konkurencji biegowej.

6)Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodniczki/nicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodniczek/ników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

7)Dopuszcza się start zawodniczek/ników z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.

8)Sędzią głównym biegów jest sędzia lekkiej atletyki.

9)Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas zawodów biegowych rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

4.Bule

- 1)Turniej rozgrywany będzie na podłożu trawiastym KS Bronowianka w czterech kategoriach wiekowych : 65+ , 70+, 75+, 80+z podziałem na kobiety i mężczyzn.
- 2)Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiej Federacji Petanque
- 3)System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.
- 4)Każde spotkanie składa się z kilku rozgrywek i rozgrywane jest do momentu, aż jedna z zawodniczek/nik pierwszy uzyska 13 punktów. W jednej rozgrywce maksymalną ilość punktów jaką może uzyskać zawodnik to 3 punkty.
- 5)Realizator zapewnia komplety kul metalowych(po 3 kule dla 1 zawodnika) oraz świnkę, małą kulkę, o średnicy od 25 mm do 35 mm, wykonaną z drewna lub tworzywa sztucznego w jaskrawym widocznym kolorze ułatwiającym jej lokalizację.
- 6)Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
- 7)Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodniczki/nicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodniczek/ników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 8)Dopuszcza się start zawodniczki/nika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 9)Sędzią głównym turnieju jest sędzia w petanque. Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednej z zawodniczek/nika, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodniczki/nika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnej zawodniczki/nika walkowerem.
- 10)Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

6.Nordic Walking

- 1)Pokaz chodzenia z kijami Nordic Walking zademonstruje instruktor na terenach trawiastych KS Bronowianka.
- 2)Instruktaż i rozgrzewka zostaną przeprowadzone przez instruktora Nordic Walking, rekreacyjnie po wyznaczonej trasie około 2 km i około 4-5 km.
- 4)W pokazie, instruktarzu i marszu udział biorą wszyscy chętni seniorzy 65+ ze swoimi kijami.

W sekretariacie Mistrzostw będzie można wypożyczyć kije Nordic Walking-200 par.

- 5)Po powrocie z trasy rozegrane zostaną zawody marszowe na czas w czterech kategoriach wiekowych: 65+, 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyzn na dystansie 100 m. Zawodniczki/nicy mają obowiązek maszerować prawidłowo (nie podbiegać) zgodnie z zasadami marszu z kijami NW
- Sędziowie (instruktorzy Nordic Walking) za nieprawidłowy marsz (podbieganie, niesienie kijów w powietrzu, wyginanie się na boki) będą karać zawodniczki/ników kartkami żółtymi. Trzecia kartka żółta automatycznie jest kartką czerwoną i następuje dyskwalifikacja

- zawodniczki/nika. Każda kartka żółta to strata 10 sekund, które dolicza się na mecie do uzyskanego czasu. Zwycięzcami zostaną zawodniczki/nicy, którzy uzyskają najlepsze czasy.
- 6)Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodniczki/nicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 7)Dopuszcza się start zawodniczki/nika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 8)Głównym sędzią konkurencji marszowej na czas jest sędzia TKKF.
- 9)Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas rozgrywania konkurencji, rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

7.Pływanie

- 1)Zawody pływackie odbędą się na pływalni KS Bronowianka indywidualnie w czterech kategoriach wiekowych 65+ , 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyzn.
- 2)Parametry pływalni:
- długość-12,5 m
 - liczba torów-3
 - pomiar czasu-ręczny
- 3)Zawody rozgrywane są w jednej konkurencji: styl dowolny na dystansie 50 m
- 4)Zawody zostaną przeprowadzone seriami na czas (po trzech zawodniczek/ników w serii). O kolejności miejsc decyduje uzyskany czas.
- 5)Start jest z wody.
- 6)Nawrót jest dowolny (są trzy nawroty), jednak za każdym razem zawodniczka/nik musi dotknąć ściany nawrotowej dowolną częścią ciała. Brak wyraźnego dotknięcia jest równoznaczny z dyskwalifikacją zawodniczka/nik.
- 7)Rozgrzewka będzie prowadzona na 3 torach przed każdym wyścigiem na 3 lub 5 minut przed startem.
- 8)Wszystkich zawodniczek/ników obowiązuje ubiór sportowy do pływania, obowiązkowo klapki, czepek, okulary dla chętnych. Sędziów obowiązują klapki.
- 9)Przed rozpoczęciem konkurencji sędzia będzie informował o zasadach rozegrania konkurencji.
- 10)Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodniczki/nicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodniczek/ników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 11)Dopuszcza się start zawodniczki/nika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 12)Sędzią głównym zawodów pływackich jest sędzia związkowy.
- 13)Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

8.Ringo

- 1)Turniej rozgrywany będzie na stadionie KS „Bronowianka” indywidualnie w czterech kategoriach wiekowych: 65+ , 70+ , 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyzn.
- 2)Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Towarzystwa Ringo.
- 3)Po 4 najlepszych zawodniczek/ników w każdej kategorii wiekowej z X Mistrzostw zostanie rozstawiona.
- 4)System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń
- 5)Każde spotkanie kończy się zwycięstwem zawodniczki/nika, który pierwszy uzyska 15 punktów. Przy stanie 14 : 14 należy zdobyć 2 punkty przewagi, maksymalnie do 17 punktów. Przy stanie 16 : 16 zwycięża zawodniczka/nik zdobywający 17 punkt.
- 6)Podstawowe zasady gry:
 - pkt zdobywa się powodując upadek kółka na boisku przeciwnika, a traci dopuszczając do upadku kółka na własnym boisku lub popełniając błąd regulaminowy (niezależnie od tego która strona serwuje).
 - w grze pojedynczej serwuje strona wygrywająca losowanie, ma ona prawo wyboru boiska. Po pierwszych 8 punktach zdobytych przez jedną ze stron następuje zmiana boisk.
 - ustawienie zawodniczki/nika jest dowolne, kółko można chwytać i rzucać także z za boiska, jednakże tylko ponad środkową linią boiska. Chwywanie kółka dowolną dłonią, rzut tylko dłonią chwytającą. Kółka schwytanego nie wolno przekładać, dotykać nim własnego ciała, ziemi lub siatki(linki ringo). Upuszczone kółko wolno chwytać ponownie 1 raz tą samą dłonią.
 - linie boczne liczą się jako boisko. Upadek kółka na linię środkową lub naruszenie jej na ziemi albo w powietrzu powoduje utratę punktu
 - czas od schwytania kółka do rzutu jest ograniczony. Rzut musi być wykonany w momencie płynnym, podniesienia ręki lub ciała po upadku (tzw. kółko gorące).
 - rzut rozpoczęty musi być zakończony bez przerw i bez zmiany kierunku (zwody są zabronione). Przy rzucie co najmniej 1stopa musi dotykać ziemi, a lot kółka musi być płaski, z rotacją wokół osi pionowej. Skręcenie płaszczyzny lotu kółka nie może przekraczać 45 stopni. Kółko nie może koziołkować w locie.
 - net w czasie gry jest rzutem ważnym. Serw z netem i upadek kółka na ważne pole gry powtarza się, następny kolejno net jest stratą punktu.
- 7)Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
- 8)Realizator zapewnia kółka ringo do gry.
- 9)Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodniczki/nicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodniczek/ników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 10)Dopuszcza się start zawodniczki/nika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.

11) Sędzią głównym turnieju jest Sędzia Międzynarodowy Ringo. Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednej z zawodniczek/ników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodniczki/nika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnej zawodniczki/nika walkowerem. Zawodniczka/nik wygrywający swoje spotkanie przekazuje ringo i wynik spotkania do stolika sędziowskiego.

12) Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

5. Rowerowy tor przeszkód

1) Rowerowy tor przeszkód odbędzie się na podłożu trawiastym KS „Bronowianka”.

2) Udział w rowerowym torze przeszkód biorą seniorzy 65+ z podziałem na cztery kategorie wiekowe: 65+, 70+, 75+, 80+, osobno kobiety, osobno mężczyźni.

3) Rowerowy tor przeszkód rozegrany zostanie na wyznaczonej trasie. Na trasie zostanie ustawiony tor przeszkód, który należy pokonać w najkrótszym czasie. Trasa z przeszkodami zostanie podana w osobnym regulaminie.

4) Każda zawodniczka/nik ma prawo do 2 przejazdów trasy.

5) Do klasyfikacji zalicza się wynik najlepszego przejazdu.

6) Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodniczki/nicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodniczek/ników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

7) Dopuszcza się start zawodniczki/nika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.

8) Sędzią głównym jest sędzia TKKF.

9) Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas rowerowego toru przeszkód rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

9. Tenis stołowy

1) Turniej rozgrywany będzie w małej hali KS „Bronowianka” indywidualnie w kategoriach wiekowych: 65+, 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyzn.

2) Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Tenisa Stołowego.

3) Po 4 najlepszych zawodniczek/ników w każdej kategorii wiekowej z X Mistrzostw zostanie rozstawiona.

4) System rozgrywek zostanie przyjęty przez Realizatora po zamknięciu zgłoszeń.

5) Realizator zapewnia piłeczki i rakiety do gry. Dozwolona jest gra własnymi raketkami.

6) Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.

- 7)Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodniczki/nicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodniczek/ników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 8)Dopuszcza się start zawodniczki/nika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 9)Sędzią głównym turnieju jest sędzia Okręgowego Związku Tenisa Stołowego. Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednej z zawodniczek/nika, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodniczki/nika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo obecnej zawodniczki/nika walkowerem. Zawodniczka/nik wygrywający swoje spotkanie przekazuje piłeczkę i wynik spotkania do stolika sędziowskiego.
- 10)Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

10.Tenis ziemny

- 1)Turniej rozgrywany będzie 25 września br. na kortach KS „Bronowianka”, indywidualnie w czterech kategoriach wiekowych: 65+ , 70+ , 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyzn.
- 2)Turniej prowadzony będzie zgodnie z przepisami Polskiego Związku Tenisowego.
- 3)Po 4 najlepszych zawodniczek/ników w każdej kategorii wiekowej z X Mistrzostw zostanie rozstawiona.
- 4)System rozgrywek zostanie przyjęty po zamknięciu zgłoszeń.
- 5)Realizator zapewnia piłki i rakiety do gry. Dozwolona jest gra własnymi rakietami.
- 6)Przed rozpoczęciem każdego spotkania sędzia będzie informował o zasadach gry.
- 7)Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodniczki/nicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodniczek/ników w poszczególnych kategoriach wiekowych
- 8)Dopuszcza się start zawodniczki/nika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.
- 9)Sędzią głównym turnieju jest sędzia TKKF z uprawnieniami. Sędzia wyczytuje poszczególne pary do gry. W przypadku braku jednej z zawodniczek/ników, czas oczekiwania na drugiego wynosi 4 minuty. W przypadku braku zawodniczki/nika po 4 minutach, sędzia ogłasza zwycięstwo walkowerem zawodniczki/nika obecnego. Zawodniczka/nik wygrywający swoje spotkanie przekazuje piłkę i wynik spotkania do stolika sędziowskiego.
- 10)Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas turnieju rozstrzyga sędzia główny tej konkurencji.

11. Wielobój sprawnościowy

1) Wielobój sprawnościowy przeprowadzony zostanie: 24-25 września na terenach trawiastych obiektu sportowego KS „Bronowianka” indywidualnie w kategoriach wiekowych 65+ , 70+ , 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyzn. Dopuszczalny jest start tylko w jednym dniu.

2) Wielobój sprawnościowy składa się z pięciu konkurencji rekreacyjnych dostosowanych do wieku seniorów 65+ , 70+ , 75+, 80+

3) Klasyfikacji końcowej podlegają zawodniczki/nicy, którzy wzięli udział w wieloboju.

4) Klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych podlegają zawodniczki/nicy przy zgłoszeniu się minimum dwóch zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.

5) Dopuszcza się start zawodniczki/nika z wyższej kategorii wiekowej (jeżeli jest tylko jeden) w niższej kategorii wiekowej.

6) Za zwycięstwo w poszczególnych konkurencjach zawodniczka/nik otrzymuje 1 pkt, za drugie miejsce 3 pkt, za trzecie miejsce 4 pkt , itd. O zwycięstwie w wieloboju sprawnościowym decyduje jak najmniejsza ilość zdobytych punktów. W przypadku uzyskania przez 2 lub więcej zawodniczek/ników takiej samej ilości pkt., o wyższym miejscu decyduje w pierwszej kolejności ilość miejsc pierwszych w poszczególnych konkurencjach, następnie ilość miejsc drugich, itd.

7) Sędzią głównym wieloboju sprawnościowego jest sędzia TKKF.

8) Wszystkie sprawy sporne wynikię podczas rozgrywania konkurencji, rozstrzyga sędzia główny wieloboju i sędzia danej konkurencji wielobojowej.

9) Konkurencje:

• RZUTKI DO TARCZY

- każda z zawodniczek/ników oddaje 8 rzutów lotkami do tarczy z odległości:

- kobiety 3 m

- mężczyźni 3,5 m

- 5 najlepszych rzutów jest punktowanych

- suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

- w przypadku uzyskania na 1 , 2 lub dalszych miejscach przez kilku zawodniczek/ników tej samej ilości punktów, o wyższym miejscu decyduje uzyskanie większej ilości 10-tek, następnie 9-tek itd.

- zawodnikowi przysługują 2 rzuty lotkami próbne

• STRZAŁ PIŁKĄ NOŻNĄ DO MAŁEJ BRAMKI

- każda zawodniczka/nik oddaje 7 strzałów piłką nożną, dowolną nogą do małej bramki z odległości :

kobiety-7 m,

mężczyźni-9 m

- każda zawodniczka/nik ma prawo do dwóch strzałów próbnych
- za każde celne trafienie (piłka musi całym obwodem przekroczyć linię bramkową) zawodniczka/nik otrzymuje 1 punkt
- suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie i dalszych miejscach w konkurencji

•**RZUT PIŁECZKĄ TENISOWĄ**

- każda zawodniczka/nik wykonuje 10 rzutów piłeczką tenisową do trzech ustawionych koszy
- każdy celny rzut do kosza nr 1 – 1 pkt. dla zawodniczki/nika
- każdy celny rzut do kosza nr 2 – 3 pkt. dla zawodniczki/nika
- każdy celny rzut do kosza nr 3 – 5 pkt. dla zawodniczki/nika
- odległość zostanie ustalona przed rozpoczęciem konkurencji
- za celny rzut uznaje się wtedy, jeżeli kiedy piłeczka tenisowa znajdzie się w koszu
- suma zdobytych pkt. z 10 rzutów decyduje o klasyfikacji końcowej w tej konkurencji
- każda zawodniczka/nik ma prawo do wykonania 2 rzutów próbnych

•**RZUT RINGO NA SZACHOWNICĘ**

- każda z zawodniczek/ników wykonuje 2 rzuty ringo próbne i 5 ocenianych na punktowaną tablicę.
- rzuty wykonuje się z odległości ustalonej przed rozpoczęciem konkurencji
- rzuty kółkiem ringo wykonywane są na pola o różnej wartości punktowej z odległości 5m.
- jeżeli kółko ringo upadnie na kilka sąsiednich pól, sumuje się punkty z wszystkich pól, na których znalazło się kółko ringo
- rzut jest ważny jeżeli w polu lub polach znajduje się część ringo o wymiarze jego grubości
- o zwycięstwie w konkurencji i dalszych miejscach decydują punkty uzyskane z 5 prawidłowo oddanych rzutów
- w przypadku równej liczby punktów o wyższym miejscu decyduje największa ilość punktów uzyskanych w jednym rzucie

•**TOCZENIE KUL**

- każda zawodniczka/nik toczy kulę boccia do wyznaczonej linii, tak aby kula boccia się z nią zetknęła
- każda z zawodniczek/ników wykonuje 2 próbne toczenia kuli boccia a później 3 toczenia oceniane
- toczenie odbywa się z odległości ustalonej przed rozpoczęciem konkurencji
- mierzy się odległość od kuli boccia znajdującej się najbliżej wyznaczonej linii do linii (brzeg kuli do środka linii pod kątem prostym)
- o zwycięstwie w konkurencji i dalszych miejscach decyduje uzyskana odległość od kuli boccia do linii

X. Sędziowie

- Głównym Sędzią XI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ jest Karol Oleksy
- Dyrektorem Sekretariatu XI Mistrzostw jest Katarzyna Szwed
- Główni sędziowie konkurencji wymienieni zostali w pkt. IX niniejszego regulaminu

XI. Klasyfikacja końcowa

Klasyfikacja końcowa indywidualna prowadzona będzie we wszystkich kategoriach wiekowych 65+ , 70+, 75+, 80+ z podziałem na kobiety i mężczyzn.

XII. Nagrody

- 1.Za zajęcie I miejsca w każdej kategorii zawodniczki/nicy otrzymują
 - Puchar Prezydenta Miasta Krakowa
 - Złoty medal
 - Bon wartości 150 zł
 - dyplom
- 2.Za zajęcie II miejsca w każdej kategorii zawodniczki/nicy otrzymują:
 - Srebrny medal
 - Bon wartości 100 zł
 - Dyplom
- 3.Za zajęcie III miejsca w każdej kategorii zawodniczki/nicy otrzymują:
 - Brązowy medal
 - Bon wartości 70 zł
 - Dyplom
- 4.Zawodniczki/nicy XI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ otrzymują w ilości 350 szt.:
 - koszulki
 - wodę
 - baton energetyczny
- 5.Najstarsza seniorka i senior otrzymują nagrodę rzeczową ufundowaną przez Małopolskie TKKF.
- 6.Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej ufunduje wyróżnienia dla trzech Centrów Aktywności Seniora, które uzyskają najlepsze wyniki w punktacji olimpijskiej w XI Mistrzostwach Krakowa Seniora 65+.
- 7.Za najliczniejszy start w XI Mistrzostwach
 - najlepszy CAS zostanie uhonorowany pucharem i listem gratulacyjnym Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej
 - drugi i trzeci CAS otrzymuje list gratulacyjny Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej

XIII. Zasady finansowania

- 1.Koszty Związane z przeprowadzeniem XI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ pokrywa Gmina Miejska Kraków.
- 2.Koszty dojazdu i dodatkowego wyżywienie pokrywają uczestniczki/uczestnicy Mistrzostw we własnym zakresie.

XIV. Badanie lekarskie i ubezpieczenie

- 1.Każda uczestniczka/uczestnik Mistrzostw musi mieć aktualne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o dobrym stanie zdrowia na liście startowej.
- 2.Realizator (Małopolskie TKKF) ubezpiecza uczestników XI Mistrzostw od nieszczęśliwych wypadków zakresie NNW. Każda uczestniczka/uczestnik Mistrzostw może się ubezpieczyć dodatkowo w zakresie NNW na własny koszt.
- 3.Realizator (Małopolskie TKKF) ubezpiecza obsługę sędziowską i techniczną od OC.

XV. Postanowienia końcowe

- 1.Sekretariat Mistrzostw czynny będzie:
23.09.2026 w godz. 8:30-18:00
24.09.2026 w godz. 8:00-16:00
- 2.Uczestniczki/ uczestników obowiązuje strój i obuwie sportowe.
- 3.Realizator (Małopolskie TKKF) zapewnia:
 - sprzęt
 - opiekę medyczną.
 - ubezpieczenia NNW, OCpakiet startowy: woda niegazowana, baton energetyczny, okolicznościowa koszulka
- 4.Uczestniczki/uczestnicy turniejów obowiązują zasady „fair play”.
- 5.Uczestniczki/uczestnicy Mistrzostw są zobowiązani do przestrzegania niniejszego regulaminu ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń organizatorów.
6. Uczestniczki/uczestnicy XI Mistrzostw mają obowiązek zapoznać się z regulaminem.
- 7.Uczestniczki/uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody wyrządzone z własnej winy.
- 8.Realizator i wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją XI Mistrzostw nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestniczek/uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po imprezie.
- 9.Uczestniczki/uczestnicy XI Mistrzostw podpisując listę startową akceptują niniejszy regulamin oraz poniższą klauzulę:
 - zdjęcia, nagranie filmowe, wywiady, relacje z wydarzenia z moją osobą mogą być wykorzystane przez prasę, stacje radiowe i telewizyjne, portale internetowe oraz we wszelkich materiałach informacyjnych i relacjach Organizatora.

-wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez realizatora w związku z organizacją XI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa oraz otrzymałam/otrzymałem informację, że:

-Dostęp do tych danych będzie miał wyłącznie Administrator, którym jest Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej z siedzibą w Krakowie, ul. Lenartowicza 14, 31-138 Kraków, tel./fax 12/ 633-26-62, e-mail: tkkf@tkkf.com

-Posiada Pani/Pan prawo dostępu do karty zgłoszenia, w której są podane dane osobowe, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych

-Podanie danych jest warunkiem niezbędnym, by uwzględnić Panią/Pana do startu (wzięcia udziału) w XI Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa.

-Dane będą przechowywane przez okres 6 lat

-Posiada Pani/Pan prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.

-Administrator nie przewiduje profilowania na podstawie Pani/Pana danych Osobowych

-Podstawą prawną przetwarzania Pani/Pana stanowi art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO) w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenie dyrektywy 95/46 WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)(Dz. Urz. UE L.119 z 4 maja 2016, s.1)

10.Wszelkie sprawy sporne nie objęte niniejszym regulaminem rozstrzygać będzie Komisja XI Mistrzostw w składzie:

-Przedstawiciel Realizatora

-Sędzia Główny Mistrzostw

-Dyrektor Sekretariatu Mistrzostw

11.Realizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.

12.Niniejszy regulamin oraz bieżące informacje i wyniki XI Mistrzostw będą dostępne na stronie internetowej Małopolskiego TTKF oraz na poniższych stronach internetowych:

tkkf.com

<https://www.facebook.com/MTKKF>

<https://www.facebook.com/dlaseniora>

<https://dlaseniora.krakow.pl>

ORGANIZATOR:

Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa

REALIZATORZY:

Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

K.S. Bronowianka