

REGULAMIN
SOCHACZEWSKIEJ OLIMPIADY SENIORÓW 2026
„SENIORZY NA IGRZYSKACH”
wydarzenie w ramach Sochaczewskiego Tygodnia Seniora
26.11.2026

§ 1. ORGANIZATOR I CHARAKTER WYDARZENIA

1. Sochaczewska Olimpiada Seniorów 2026 „Seniorzy na Igrzyskach” jest wydarzeniem organizowanym w ramach Sochaczewskiego Tygodnia Seniora.
2. Organizatorem Olimpiady jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sochaczewie.
3. Olimpiada odbywa się pod patronatem Burmistrza Miasta Sochaczew.
4. Wydarzenie ma charakter sportowo-rekreacyjny i integracyjny.

§ 2. TERMIN I MIEJSCE

1. Olimpiada odbędzie się 26 listopada 2026 r. godz.9.30
2. Miejsce: hala sportowa MOSiR, ul. Kusocińskiego 2 w Sochaczewie.
3. Szczegółowy program godzinowy wydarzenia zostanie przekazany zgłoszonym reprezentacjom przed Olimpiadą.

§ 3. CELE OLIMPIADY

Celem wydarzenia jest:

1. aktywne włączenie środowisk senioralnych w obchody Sochaczewskiego Tygodnia Seniora,
2. popularyzacja aktywności fizycznej i rekreacji wśród seniorów,
3. promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia,
4. integracja środowisk senioralnych z Sochaczewa i okolic,
5. rozwijanie współpracy i ducha zespołowego,
6. podtrzymywanie sprawności fizycznej i intelektualnej uczestników,
7. propagowanie zasad fair play,
8. stworzenie okazji do sportowej rywalizacji, wspólnej zabawy i nawiązywania nowych znajomości.

Ideą Olimpiady jest połączenie sportu, integracji, zdrowej rywalizacji i dobrej zabawy.

§ 4. UCZESTNICZY I REPREZENTACJE

1. W Olimpiadzie mogą uczestniczyć osoby, które ukończyły 55. rok życia.
2. Do udziału zapraszamy reprezentacje klubów seniora, Uniwersytetów Trzeciego Wieku, organizacji pozarządowych, stowarzyszeń, domów pomocy społecznej oraz innych grup i środowisk senioralnych.
3. Reprezentacja może liczyć od 6 do 12 osób.
4. W każdej konkurencji sportowej drużynę reprezentuje 6 zawodników.
5. W konkurencji umysłowej drużynę reprezentują 4 osoby.
6. Drużyna może wystawić różne składy do poszczególnych konkurencji.
7. Jeden uczestnik może reprezentować wyłącznie jedną drużynę.

8. W konkurencjach sportowych każdy zawodnik wykonuje próbę indywidualnie, a uzyskany wynik zaliczany jest do wyniku całej drużyny.
9. Konkurencja umysłowa wykonywana jest wspólnie przez czteroosobowy zespół.

§ 5. MOTYW PRZEWODNI – „SENIORZY NA IGRZYSKACH”

Tegoroczna Olimpiada odbywa się pod hasłem:

„SENIORZY NA IGRZYSKACH”

Sport to nie tylko zawodnicy. To również trenerzy, sędziowie, kibice, komentatorzy, cheerleaderki i wiele innych barwnych postaci.

Każda reprezentacja może przygotować własną interpretację tegorocznego hasła – inspirowaną wybraną dyscypliną, wielkimi imprezami sportowymi, sportowcami, kibicami lub własnym pomysłem na igrzyska.

Liczą się pomysłowość, kreatywność, humor i dobra zabawa!

§ 6. PARADA REPREZENTACJI

1. Olimpiadę rozpocznie tradycyjna Parada Reprezentacji pod hasłem „Seniorzy na Igrzyskach”.
2. Drużyny mogą wykorzystać podczas prezentacji stroje, transparenty, flagi, pompony, okrzyki, doping oraz inne bezpieczne rekwizyty.
3. Wszystkie elementy prezentacji muszą być bezpieczne dla uczestników oraz nawierzchni hali.
4. Po zakończeniu Parady wybrane zostaną trzy najlepsze prezentacje.
5. O wyniku zdecydują wspólnie reprezentacje uczestniczące w Olimpiadzie oraz Komisja Organizatora.
6. Każda reprezentacja wskazuje trzy najlepsze prezentacje spośród pozostałych drużyn:
 - I miejsce – 3 pkt,
 - II miejsce – 2 pkt,
 - III miejsce – 1 pkt.
7. Drużyna nie może głosować na własną prezentację.
8. Komisja Organizatora ocenia prezentacje, biorąc pod uwagę:
 - zgodność z hasłem „Seniorzy na Igrzyskach”,
 - pomysłowość i kreatywność,
 - sposób prezentacji,
 - ogólne wrażenie.
9. Głosy drużyn oraz ocena Komisji Organizatora mają równą wagę – po 50% wyniku końcowego.
10. W przypadku remisu o wyższym miejscu decyduje ocena Komisji Organizatora.
11. Trzy najwyżej ocenione reprezentacje otrzymają nagrody specjalne.

§ 7. KONKURENCJE

W ramach Olimpiady rozegranych zostanie pięć konkurencji sportowych oraz jedna konkurencja umysłowa.

1. DART

Każdy z 6 zawodników wykonuje 3 rzuty lotkami do tarczy z wyznaczonego miejsca.

Wynik drużyny: suma punktów zdobytych przez wszystkich zawodników.

Wygrywa drużyna z największą liczbą punktów.

2. KOSZYKÓWKA

Każdy z 6 zawodników wykonuje 3 rzuty do kosza z wyznaczonego miejsca.

Za każdy celny rzut zawodnik otrzymuje 1 punkt.

Wynik drużyny: łączna liczba celnych rzutów 6 zawodników.

Wygrywa drużyna z największą liczbą celnych rzutów.

3. PIŁKARSKI ŚLALOM

Każdy z 6 zawodników indywidualnie pokonuje wyznaczony tor, prowadząc piłkę nożną pomiędzy pachołkami.

Konkurencja wykonywana jest na czas.

Nieprawidłowe pokonanie elementu slalomu skutkuje koniecznością jego poprawienia lub doliczeniem czasu karnego, zgodnie z instrukcją sędziego przekazaną przed rozpoczęciem konkurencji.

Wynik drużyny: suma czasów uzyskanych przez 6 zawodników.

Wygrywa drużyna z najkrótszym łącznym czasem.

4. HOKEJOWY STRZAŁ

Każdy z 6 zawodników wykonuje 3 strzały kijem hokejowym do bramki z wyznaczonego miejsca.

Za każdy celny strzał zawodnik otrzymuje 1 punkt.

Wynik drużyny: łączna liczba celnych strzałów 6 zawodników.

Wygrywa drużyna z największą liczbą punktów.

5. RZUT OSZCZEPEM

Każdy z 6 zawodników wykonuje 2 rzuty lekkim, piankowym oszczepem na odległość.

Rzut wykonywany jest z miejsca, bez rozbiegu, zza wyznaczonej linii.

Mierzona jest odległość od linii rzutu do miejsca pierwszego kontaktu oszczepu z podłożem.

Do wyniku zawodnika zaliczana jest lepsza z dwóch prób.

Wynik drużyny: suma najlepszych wyników uzyskanych przez 6 zawodników.

Wygrywa drużyna z największą łączną odległością.

Ze względów bezpieczeństwa podczas wykonywania rzutów w wyznaczonej strefie może przebywać wyłącznie zawodnik wykonujący próbę oraz obsługa konkurencji. Oszczepy zbierane są po zakończeniu serii rzutów i na polecenie sędziego.

6. OLIMPIJSKI MISZMASZ

W konkurencji uczestniczą 4 osoby z każdej drużyny.

Każda drużyna otrzymuje jednakowy arkusz z zadaniami związanymi ze sportem, wiedzą, kojarzeniem faktów i logicznym myśleniem.

W arkuszu mogą znaleźć się m.in.:

- rozpoznawanie dyscyplin sportowych,
- pytania dotyczące znanych polskich sportowców,
- sportowe skojarzenia,
- rozsypanki wyrazowe,
- sportowy „intruz”,
- pytania „prawda czy fałsz”,
- zagadki i ciekawostki sportowe.

Limit czasu: 10 minut.

Drużyna może oddać arkusz przed upływem limitu czasu.

O wyniku decyduje liczba zdobytych punktów. W przypadku uzyskania takiej samej liczby punktów wyższe miejsce zajmuje drużyna, która oddała arkusz w krótszym czasie.

§ 8. PUNKTACJA I KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

1. W Olimpiadzie prowadzona jest klasyfikacja drużynowa.
2. Wszystkie drużyny uczestniczą w tych samych konkurencjach i rywalizują na jednakowych zasadach.
3. Po zakończeniu każdej konkurencji ustalana jest kolejność drużyn na podstawie uzyskanych wyników.
4. Za miejsce w każdej konkurencji drużyna otrzymuje punkty do klasyfikacji generalnej.
5. Liczba punktów za I miejsce odpowiada liczbie drużyn uczestniczących w Olimpiadzie. Każde kolejne miejsce oznacza o 1 punkt mniej.

Przykład przy 9 drużynach:

I miejsce – 9 pkt

- II miejsce – 8 pkt
- III miejsce – 7 pkt
- IV miejsce – 6 pkt
- V miejsce – 5 pkt
- VI miejsce – 4 pkt
- VII miejsce – 3 pkt
- VIII miejsce – 2 pkt
- IX miejsce – 1 pkt

6. W przypadku uzyskania identycznego wyniku w danej konkurencji drużyny zajmują miejsce ex aequo i otrzymują taką samą liczbę punktów odpowiadającą temu miejscu.
7. Zwycięzcą Sochaczewskiej Olimpiady Seniorów zostaje drużyna, która po rozegraniu wszystkich konkurencji uzyska największą łączną liczbę punktów.
8. W przypadku równej liczby punktów w klasyfikacji końcowej o wyższym miejscu decydują kolejno:
 - większa liczba zwycięstw w poszczególnych konkurencjach,
 - większa liczba drugich miejsc,
 - wyższe miejsce w konkurencji Olimpijski Mismatch.
9. Decyzje sędziów dotyczące prawidłowości wykonania konkurencji oraz uzyskanych wyników są ostateczne.

§ 9. PUCHAR KIBICA

Podczas Olimpiady przyznany zostanie Puchar Kibica Olimpiady dla reprezentacji, która najlepiej wspiera swoich zawodników.

Pod uwagę brane będą:

- zaangażowanie w doping,
- pomysłowość,
- kultura kibicowania,
- sportowa atmosfera,
- wspieranie własnej drużyny z poszanowaniem pozostałych uczestników.

§ 10. NAGRODY

1. Drużyny zajmujące I, II i III miejsce w klasyfikacji generalnej otrzymają puchary oraz nagrody przygotowane przez Organizatora. Pozostałe drużyny otrzymują puchary za udział.
2. Wszyscy uczestnicy Olimpiady otrzymają pamiątkowe medale.
3. Organizator przewiduje również:
 - nagrody dla trzech najlepszych prezentacji Parady „Seniorzy na Igrzyskach”,
 - Puchar Kibica Olimpiady,
 - możliwość przyznania dodatkowych wyróżnień.

§ 11. BEZPIECZEŃSTWO, STRÓJ I OBUWIE

1. Uczestnicy biorą udział w Olimpiadzie z uwzględnieniem własnych możliwości i stanu zdrowia.
2. Warunkiem udziału jest złożenie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach.

3. Podczas konkurencji obowiązuje wygodny strój sportowy.
4. Na płycie hali obowiązuje czyste obuwie sportowe na zmianę, przeznaczone do użytkowania w hali sportowej.
5. Uczestnik bez odpowiedniego obuwia nie zostanie dopuszczony do konkurencji odbywających się na parkiecie.
6. Zabrania się używania na parkiecie przedmiotów, elementów stroju lub rekwizytów mogących zarysować, zabrudzić lub w inny sposób uszkodzić nawierzchnię.
7. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania poleceń Organizatora i osób prowadzących poszczególne konkurencje.
8. Organizator lub sędzia może przerwać próbę, jeżeli sposób jej wykonywania stwarza zagrożenie dla uczestnika lub innych osób.
9. Uczestników obowiązuje regulamin hali sportowej MOSiR w Sochaczewie.

§ 12. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia reprezentacji przyjmowane są do dnia 16.11.2026 r.
2. Zgłoszenia można dokonać:
 - telefonicznie: 721 121 011,
 - e-mail: mosirs@mosir.sochaczew.pl.
3. Zgłoszenie powinno zawierać nazwę reprezentowanej organizacji lub grupy oraz dane osoby odpowiedzialnej za kontakt z Organizatorem.
4. W dniu Olimpiady przedstawiciel drużyny potwierdza udział oraz przekazuje wymagane dokumenty uczestników.

§ 13. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sochaczewie.
2. Dane osobowe będą przetwarzane w zakresie niezbędnym do przygotowania, organizacji i przeprowadzenia Sochaczewskiej Olimpiady Seniorów 2026, w szczególności w celu przyjmowania zgłoszeń, kontaktu organizacyjnego oraz prowadzenia klasyfikacji i wyników.
3. Dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi ochrony danych osobowych, w tym Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO).
4. Szczegółowa klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych zostanie udostępniona uczestnikom wraz z dokumentami zgłoszeniowymi.
5. Podanie danych wymaganych przez Organizatora jest niezbędne do udziału w Olimpiadzie.

§ 14. WIZERUNEK I RELACJA Z WYDARZENIA

1. Podczas Olimpiady mogą być wykonywane zdjęcia oraz nagrania dokumentujące przebieg wydarzenia.
2. Materiały mogą być wykorzystywane przez Organizatora w celach informacyjnych, dokumentacyjnych i promocyjnych związanych z Olimpiadą oraz działalnością MOSiR w Sochaczewie, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
3. Wizerunek uczestnika stanowiący szczegół większej całości, takiej jak zgromadzenie, impreza lub wydarzenie, może być rozpowszechniany na zasadach określonych w obowiązujących przepisach.
4. W przypadkach, w których przepisy wymagają zgody na rozpowszechnianie wizerunku konkretnej osoby, Organizator uzyska taką zgodę.

5. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych związanych z utrwalaniem wizerunku zawiera klauzula informacyjna Organizatora.

§ 15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zgłoszenie udziału w Olimpiadzie oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.
2. Uczestników obowiązują zasady fair play, wzajemnego szacunku oraz stosowanie się do poleceń Organizatora i sędziów.
3. W sprawach spornych i nieuregulowanych Regulaminem decyzję podejmuje Organizator.
4. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian organizacyjnych wynikających z liczby uczestników, warunków technicznych lub konieczności zapewnienia bezpieczeństwa.
5. Wprowadzone zmiany nie mogą naruszać zasady równego traktowania uczestniczących drużyn.