



REUGLAMIN

NIEUSTANNIE AKTYWNI – IGRZYSTKA STUDENTÓW TRZECIEGO WIEKU

I. Cel:

1. Organizacja wydarzenia dla osób w wieku starszym (55+).
2. Zwrócenie społecznej uwagi na wszelkie problemy seniorów oraz ich aktywację społeczną.
3. Kształtowanie zdrowego trybu życia.
4. Rozbudzenie zainteresowań sportowych.
5. Włączenie społeczne osób wieku 55+ poprzez sport.
6. Działanie na rzecz rehabilitacji osób w wieku senioralnym.
7. Przeciwdziałanie patologiom społecznym, w szczególności narkomanii, alkoholizmowi i nikotynizmowi.
8. Wypracowanie szerokiego systemu zawodów o charakterze sportowym, rekreacyjnym i rehabilitacyjnym.
9. Tworzenie alternatywnej formy spędzania wolnego czasu dla osób 55+.
10. Kształtowanie zdrowej rywalizacji, szczególnie poprzez umiejętność współzawodnictwa i chęci podjęcia wysiłku.
11. Podnoszenie świadomości społeczeństwa w zakresie aktywności fizycznej osób 55+.

II. Termin i miejsce zawodów:

1. Wydarzenia odbędą się pomiędzy 1 a 31 października 2026 r. (zgodnie z informacją zawartą na stronie www.aktywnysenior.azs.pl) w następujących miastach:
 - Białystok
 - Opole
 - Poznań
 - Warszawa
 - Zielona Góra

III. Uczestnictwo:

1. W zawodach mogą uczestniczyć osoby, które ukończyły 55. rok życia.
2. O zakwalifikowaniu decyduje kolejność zgłoszeń.
3. Uczestnik nie ponosi opłat za udział.

IV. Zasady uczestnictwa:

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału jest przedłożenie podczas weryfikacji:
 - zgody na udział uczestnika - zgoda na wykorzystanie wizerunku, zgoda na udzielenie pomocy medycznej, zgoda na przetwarzanie danych.
2. Prawo do uczestnictwa w każdych zawodach mają osoby, które terminowo wypełnią zgłoszenie na stronie www.aktywnysenior.azs.pl bądź bezpośrednio, kontaktując się z organizatorem wydarzenia w konkretnym mieście. Obowiązuje limit

V. Zasady finansowania:

1. Organizator pokrywa koszty związane z organizacją zawodów.

NIEUSTANNIE AKTYWNI



2. Uczestnicy nie ponoszą opłat za udział w zawodach.

VI. Odwołania i protesty:

1. W trakcie wydarzenia sprawy sporne, odwołania i protesty rozpatruje Organizator zawodów w porozumieniu z Sędzią Głównym.
2. Od w/w decyzji obowiązuje możliwość odwołania do Koordynatora w terminie 7 dni od zakończenia zawodów (decyduje data wpłynięcia do Biura AZS).
3. Odwołujący się jest zobowiązany do dokładnego wskazania w odwołaniu punktu regulaminu, który został naruszony. W przypadku braku powyższego wskazania protest zostanie odrzucony.
4. Obowiązuje opłata protestowa w wysokości 500 PLN płacona na konto Organizatora. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia odwołania opłata zostaje zwrócona.
5. Od decyzji Koordynatora odwołanie nie przysługuje.

VII. Uwagi końcowe:

1. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji zapisów ujętych w Regulaminie Ogólnym oraz w opisie konkurencji.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie wydarzenia, które mogą mieć miejsce w trakcie zawodów. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów oraz biorą udział w wydarzeniu na własną odpowiedzialność



REGULAMIN DISCYPLIN

NIEUSTANIE AKTYWNI - IGRZYSKA STUDENTÓW TRZECIEGO WIEKU

ZADANIE LOGICZNE – konkurencja 1

To zadanie logiczne, wymagające rozumowania i prawidłowego toku myślenia, które rozpoczyna zawody. Drużyny, które odpowiednio je rozwiążą w przeciągu 3 minut otrzymują 10 punktów. Drużyny, które rozwiążą zadanie poniżej 5 minut otrzymują 5 punktów. Drużyny, które rozwiążą zadanie w czasie powyżej 5 minut otrzymują 3 punkty.

BUDOWANIE WIEŻY Z KARTONÓW – konkurencja 2

Należy wybudować jak najwyższą wieżę z dostępnych kartonów w czasie 5 minut. Wieża musi utrzymać się minimum przez 20 sekund. Drużyna otrzymuje 1 punkt za każdy karton, który tworzy wieżę.

BOCCIA – konkurencja 3

Każdy zawodnik oddaje 5 rzutów piłą w kierunku białej bili (Jack). Kula, która znajdzie się najbliżej Jacka punktuje. Odległość najbliższej kluli od Jacka mniejsza niż 2 cm – 10 punktów dla drużyny, odległość między 2 a 10 cm – 5 punktów dla drużyny, odległość między 10 a 50 cm – 1 punkt dla drużyny. Punkty poszczególnych uczestników sumują się.

KOSZYKÓWKA – RZUTY PIŁKĄ DO KOSZA – konkurencja 4

Rzuty piłką do kosza w czasie 3 minut. Za każdy trafiony rzut drużyna otrzymuje 1 punkt.

UNIHOKEJ – ŚLALOM I STRZAŁ NA BRAMKĘ – konkurencja 5

Należy pokonać slalom i trafić piłką do bramki w czasie 1 minuty (dla każdej osoby). Drużyna otrzymuje 10 punktów za każdego zawodnika, który wykona zadanie prawidłowo i w określonym czasie. Jeżeli strzał na bramkę będzie niecelny można powtórzyć zadanie od początku (w ramach limitu czasu). Jeśli dany uczestnik przejdzie prawidłowo slalom, ale nie trafi piłką do bramki – wtedy zdobywa dla drużyny 5 punktów. Punkty poszczególnych uczestników sumują się.

ŁUCZNICTWO – konkurencja 6

Każdy zawodnik ma 2 minuty na oddanie 2 strzałów z łuku do tarczy. Suma punktów na tarczy = liczbie przyznanych punktów dla drużyny. Punkty poszczególnych uczestników sumują się.

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3kg – konkurencja 7

Każdy zawodnik oddaje po 2 rzuty piłką lekarską o wadze 3kg (technika dowolna). Za każde uzyskane 2 metry drużyna otrzymuje 1 punkt. Punkty poszczególnych uczestników sumują się.

GOLF – konkurencja 8

NIEUSTANNIE AKTYWNI



Należy trafić do dołka pięcioma piłeczkami. Na wykonanie zadania, każda osoba z drużyny ma 2 minuty. Za każdą trafioną do dołeczka piłką zawodnik zdobywa 1 punkt dla drużyny. Punkty poszczególnych uczestników sumują się.

ERGOMETR WIOŚLARSKI – konkurencja 9

Sztafeta 4x50 m. Za uczestnictwo i pokonanie dystansu, każda drużyna otrzymuje 5 punktów. Za pokonanie zadania przez wszystkich uczestników w czasie poniżej 4 minut – drużyna otrzymuje 10 punktów. Za pokonanie zadania przez wszystkich uczestników w czasie poniżej 2 minut – drużyna otrzymuje 15 punktów.

CORNHOLE – konkurencja 10

Każda osoba oddaje 10 rzutów woreczkiem do celu, mając na to 2 minuty. Każdy trafiony do celu rzut, to 2 punkty przyznane dla drużyny. Punkty poszczególnych uczestników sumują się.

PIERWSZA POMOC – konkurencja 11

Przykładowe zadania / zadania w ramach różnych miast mogą być inne:

- w czasie 5 minut należy założyć opatrunek usztywniający ramię w stawie łokciowym – za poprawne wykonanie – 10 punktów;
- przez 2 minuty należy prawidłowo prowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową na manekinie – za poprawne wykonanie – 5 punktów;
- w czasie 1 minuty należy założyć opatrunek uciskowy na głowę – za poprawne wykonanie – 5 punktów.

SZACHOWY WYŚCIG – konkurencja 12

Każdy uczestnik musi na starcie wybrać dla siebie figurę szachową, przebiec z nią na planszę i ustawić na odpowiednim polu startowym. Uczestnicy startują pojedynczo, kolejna osoba rusza w momencie, kiedy poprzednia wróci na miejsce, z którego startowała. Za każdą figurę ustawioną na odpowiednim polu drużyna otrzymuje 1 punkt. Dodatkowo, jeśli wszystkie figury zostały ustawione na odpowiednich polach, a drużyna ukończyła zadanie poniżej 3 minut – otrzymuje dodatkowe 3 punkty.

ZADANIA Z WIEDZY – konkurencje 13-14

W ramach następującej tematyki – poszczególne zadania / pytania mogą być różne w poszczególnych miastach:

- Życiorys Haliny Konopackiej – wybitnej postaci świata sportu i kultury, jednej z najznamienitszych sportsmenek AZS i patronki Fundacji Lotto,
- Wiedza o Igrzyskach Olimpijskich oraz olimpijczykach.

Za poprawną odpowiedź na każde pytanie / rozwiązanie zadania, drużyna otrzymuje 3 punkty. Czas na odpowiedź na każde pytanie to 3 minuty.

NIEUSTANNIE AKTYWNI



Zadania dodatkowe (mogą się różnić w poszczególnych miastach). Każdy organizator wybiera 2 zadania z 5 możliwych:

KRĘGLE FIŃSKIE – konkurencja dodatkowa 1

Każdy z uczestników oddaje jeden rzut z odległości 4m (wyznaczona linia) starając się zbić kręgle. Liczba wyróconych kręgli, to liczba zdobytych przez niego punktów. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy wyrócony zostanie tylko jeden kręgiel. W takim przypadku zawodnik zdobywa tyle punktów, ile pokazuje liczba na wyróconym kręglu.

STRZAŁY DO CELU (PIŁKA NOŻNA) – konkurencja dodatkowa 2

Każdy zawodnik wykonuje 3 strzały do celu. W zależności od miejsca trafienia, uzyskuje odpowiednią liczbę punktów. Punkty poszczególnych uczestników sumują się.

SMECZ (BADMINTON) – konkurencja dodatkowa 3

Każdy uczestnik ma 3 próby wykonania smecza na jak największą odległość (uderzenie znad głowy). Najlepsza próba liczy się do wyniku wg. zasady – za każde 2 metru drużyna uzyskuje 1 punkt. Punkty poszczególnych uczestników sumują się.

SLALOM ROWEROWY – konkurencja dodatkowa 4

Każdy uczestnik musi pokonać trasę slalomu rowerowego (ósemka) po wyznaczonej trasie. Za uczestnictwo i pokonanie dystansu, każda drużyna otrzymuje 5 punktów. Za pokonanie zadania przez wszystkich uczestników w czasie poniżej 4 minut – drużyna otrzymuje 10 punktów. Za pokonanie zadania przez wszystkich uczestników w czasie poniżej 2 minut – drużyna otrzymuje 15 punktów. Do dyspozycji uczestników jest tylko jeden rower z regulowaną wysokością siodełka.

PODANIA PIŁKA RĘCZNA – konkurencja dodatkowa 5

Uczestnicy ustawiają się po kwadracie, w odległości 4 m od siebie. Ich zadaniem jest wykonać jak największą liczbę podań przez 3 minuty. Z każde 10 podań (bez upadku piłki na ziemię) drużyna otrzymuje 1 punkt (za 20 podań 2 punkty, itd.).

Suma punktów zdobytych we wszystkich konkurencjach stanowić będzie wynik zespołu i podstawę do klasyfikacji końcowej. W przypadku gdy dwa lub więcej zespołów będą miały punkty ex aequo, wówczas o kolejności zajętych miejsc zdecydują w kolejności poniższe kryteria:

- suma wieku członków zespołu (im większa tym zostanie wyżej notowana),
- wylosowanie (przed rozpoczęciem rywalizacji) numeru zadania którego wynik w razie remisu rozstrzygnie o ostatecznej kolejności,
- sportowa rywalizacja w przeciąganiu liny przez zainteresowane zespoły.