

SZÉPKORÚAK TESTÉBRESZTŐ SPORTFESZTIVÁLJA

VERSENYKIÍRÁS

- 1. Helyszín:** Gál József Sportcsarnok
Cegléd, Rákóczi út 33.
- 2. Időpont:** 2016. június 8. 10:00 órától – 17:00 óráig.
- 3. Rendező:** Magyar Szabadidősport Szövetség
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
telefon: 06-1/460-6815, 06-1/460-6816, fax: 06-1/460-6817
email: info@masport.hu www.masport.hu

4. A sportnap résztvevői:

Bármely nyugdíjas igazolvánnyal rendelkező magyar állampolgár. A résztvevők együtt versenyeznek, majd őket az eredményszámításnál az alábbi kategóriákban vesszük figyelembe:

<u>NŐK</u>	<u>FÉRFIAK</u>
- 60 év alattiak	- 60 év alattiak
- 60 és 65 év közöttiek	- 60 és 65 év közöttiek
- 65 és 70 év közöttiek	- 65 és 70 év közöttiek
- 70 és 80 év közöttiek	- 70 és 80 év közöttiek
- 80 éves kortól	- 80 éves kortól

5. A sportnap programja:

9:00 – 10:00	Csapatok érkezése, Egyéni résztvevők jelentkezése folyamatosan
10:00 – 10:15	Megnyitó
10:15 – 14:30	Sportprogramok, közönségtalálkozók, egészségügyi szűrések
14:30 – 15:00	Eredményhirdetés
15:00 – 17:00	Gyógyfürdőzés

Versenyszámok

Egyéni, vagy párosok 1 játszmás mérkőzései

• Asztalitenisz • Parktollaslabda • Zsinórlabda • Tollaslabda
pontszám: részvételért: 1 pont/fő győztes mérkőzésért: + 2 pont/fő

Célzó és dobó játékok

• Célbarúgás focilabdával	• Célbarúgás rögbilabdával	• Célbadobás karikába
• Célbadobás hengerrel	• Kosárra dobás	• Célbadobós frizbi
• Darts	• Lengőteke	• Pelota
• Petanque	• Squap játék	• Gyepeteke
• Bocsa	• Céltollas	• Lövészet

pontszám: részvételért: 1 pont elért eredménytől függően: + 1-2 pont

Ügyességi feladatok

• Gólyaláb	• Dekázás	• Óriás sítalp
• Egyensúlyozó akadálypálya	• Gördülő játékok	• Hulahopp
• Mini ping-pong	• Rocketball	• Adogató ping-pong
• Tájékoztató séta	• Testébresztő kalandpark	• Kerékpár ügyességi

pontszám: részvétel: 1 pont elért eredménytől függően: + 1-2 pont

Ütős játékok

• Flingo	• Softball	• Forgó tenisz
• Juggle racket	• Tenyér labda	• Strandjáték
• Mediball		

pontszám: részvétel: 1 pont

Népi játékok

- Csirkefogó
- Célba ütők

pontszám: részvétel: 1 pont

- Puli futtatás
- Patkó tartás

5 feladatból 4 teljesítése esetén: + 2 pont

- Óriás teke
- Célbadobók

Csoportos órák

- Tánc
- Fit-ball

- Gerinctorna
- Nordic walking

- Esések Iskolája

pontszám: részvétel: 5 pont

Kiegészítő programok

- Szellemi játékok

2 pont/min. 10 perc játék

6. Helyezések eldöntése:

A résztvevők az egyes programokon való részvételért a fentiek szerint pontokat kapnak. Az összegyűjtött pontok alapján díjazzuk a résztvevőket.

A részletes pontérték táblázatokat a versenyirodánál kifüggesztjük.

7. Nevezés:

Előnevezés: 2016. május 20.

Helyszínen: 9:00-tól folyamatosan a versenyirodában.

A részvétel az egyes sportágak helyszínein, a jelentkezés sorrendjében zajlik.

Nevezési díj nincs!

8. Díjazás:

Kategóriánként az I-III. helyezett oklevél és tárgyjutalom díjazásban részesül, a többiek sorsoláson vesznek részt.

9. Költségek:

A rendezvény országos szervezői vállalják a rendezés, valamint a díjazás költségeit.

A részvétel költségeit a résztvevők fedezik.

10. Egyebek:

A versenyben mindenki saját felelősségére vesz részt!

Vitás esetekben a szervezőbizottság dönt.

Sorban állás esetén a résztvevők **egymás után 2-szer nem teljesíthetik** ugyanazt a feladatot.

Ha többször szeretnének részt venni egy-egy versenyszámban, akkor **újra sorba kell állniuk!**

A fesztivál **nem egyes sportágak felmenő rendszerű bajnokságát jelenti**, hanem a sportágak minél szélesebb körben való kipróbálásának, megismerésének lehetőségét biztosítja.

Ajánlott viselet: kényelmes, puha talpú cipő, sportcipő, laza egyetlen testrészt sem szorító ruházat.

A szervezőbizottság a programváltoztatás jogát fenntartja!

Országos Szervezőbizottság