

X. SZÉPKORÚAK SPORTFESZTIVÁLJA

VERSENYKIÍRÁS

1. Helyszín: Cegléd, Gubody Park, (Várkonyi István Általános Iskola tornaterme)

2. Időpont: 2019. június 5. (szerda) 10:00 órától – 15:00 óráig.

3. Rendező: Magyar Szabadidősport Szövetség
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
telefon: 06-1/460-6816,
email: info@masport.hu
www.masport.hu

4. A sportfesztivál résztvevői:

Bármely nyugdíjas igazolvánnyal rendelkező magyar állampolgár. A résztvevők együtt versenyeznek, majd az eredményszámításnál az alábbi kategóriákban kerül értékelésre:

NŐK

- 60 év alattiak
- 60 és 65 év közöttiek
- 65 és 70 év közöttiek
- 70 és 75 év közöttiek
- 75 és 80 év közöttiek
- 80 éves kortól

FÉRFIAK

- 60 év alattiak
- 60 és 65 év közöttiek
- 65 és 70 év közöttiek
- 70 és 75 év közöttiek
- 75 és 80 év közöttiek
- 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, egészségügyi szűrések
12:00 – 14:00	Gyógyfürdőzés, aqua fitness
14:35 – 15:00	Eredményhirdetés

Versenyszámok

Egyéni, párosok vagy csoportos 1 játzmás mérkőzések

- Asztalitenisz
- Zsinórlabda
- Tollaslabda
- Snookball
- Street Bocsa
- Bocsa
- Mini ping-pong
- Squap játék
- Petanque

pontszám: részvételért: 1 pont/fő

győztes mérkőzésért: + 2 pont/fő

Célzó és dobó játékok

- Célba rúgás focilabdával
- Célba rúgás rögbilabdával
- Célba dobás karikába
- Célba dobás teniszlabdával
- Kosárra dobás
- Célba dobós frizbi
- Darts
- Lengőteke
- Pelota
- Céltollas
- Lövészet

pontszám: részvételért: 1 pont

elért eredménytől függően: + 1-2 pont

Ügyességi feladatok

- Gólyaláb
- Dekázás
- Óriás sítalp
- Egyensúlyozó akadálypálya
- Hullahopp
- Kerékpár ügyességi
- Adogató ping-pong
- Tájékozási séta
- Flingo

pontszám: részvétel: 1 pont

elért eredménytől függően: + 1-2 pont

Ütős játékok

- Fakanalas célba ütő
- Forgó tenisz
- Strandjáték
- Juggle racket
- Tenyér labda
- Mediball

pontszám: részvétel: 1 pont

Népi sorjátékok

pontszám: részvétel: 2 pont

Csoportos órák

- Tánc
- Egyensúly percek
- Fit ball
- Gerinctorna
- Nordic walking
- Aqua fitness
- Esések Iskolája
- 3-1-2 meridián torna

pontszám: részvétel: 3 pont

Egyéb

- Szellemi játékok
- Vívás
- Gördülő játékok

pontszám: részvétel: 2 pont

6. Helyezések eldöntése:

A résztvevők az egyes programokon való részvételért a fentiek szerint pontokat (pecsétet) kapnak. A résztvevőket a pecsétfüzet számozott kockáiba való pecsételéssel összegyűjtött pontok alapján díjazák. Kizárólag a rubrikába nyomott pecsétet számítanak be a versenybe. Akinek betelik a pecsétfüzete, újat igényelhet a versenyirodán. (A pontverseny értékelésnél csak a versenyiroda által hitelesített, egybefűzött pecsétfüzeteket vesszük figyelembe.) Kategórián belüli holtverseny esetén az idősebb résztvevő végez előbb.

A részletes pontérték táblázat a versenyirodánál kerül kifüggesztésre.

7. Nevezés:

Előnevezés: 2019. május 17-ig a nevezési lap elektronikus beküldésével.

Helyszínen: 9:00-tól folyamatosan a versenyirodában.

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

Nevezési díj nincs!

8. Díjazás:

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

9. Költségek:

A Rendező vállalja a rendezés, valamint a díjazás költségeit.

A részvétel költségeit a résztvevők fedezik.

10. Egyebek:

A versenyben mindenki saját felelősségére vesz részt!

Vívás esetekben a szervezőbizottság dönt.

Sorban állás esetén a résztvevők **rögtön egymás után 2-szer nem teljesíthetik** ugyanazt a feladatot. Aki többször szeretne részt venni egy-egy versenyszámban, **újra sorba kell állnia!**

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

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

A rendezők a programváltoztatás jogát fenntartják!