

MAZOWIECKA SPORTOWA SENIORIADA 2019

MROZY 25 maja 2019 r.

Organizator Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Współorganizator Miasto i Gmina Mrozy

Miejsce: Stadion sportowy Mrozy, ul. Tartaczna 4

Termin: 25 maja 2019 godz.10.00 – 17.00

Uczestnicy - mazowieccy seniorzy (55+)

Celem organizacji imprezy jest upowszechnianie sportu i rekreacji wśród seniorów; tworzenie warunków dla aktywności fizycznej seniorów; podniesienie sprawności fizycznej osób starszych, promocja zdrowego stylu życia, podniesienie jakości życia - aspekt integracji społecznej oraz rozszerzenie możliwości kontaktu z rówieśnikami.

Dyscypliny sportowe w 3 kategoriach wiekowych:

1. 55 - 65 lat,
2. 66 – 70 lat,
3. powyżej 70 roku życia.

Strzelectwo (broń pneumatyczna)

Ergometry wioślarskie

Bieg na dystansie 40 m

Pchnięcie kulą: 2 kg kobiety, 4 kg mężczyźni

Skok w dal z miejsca,

Łucznictwo,

Bieg: 800 m kobiety, 1200 m mężczyźni

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - medale i upominki

Turnieje w kategorii open kobiet i mężczyzn

Turniej tenisa stołowego – hala sportowa ul. Licealna 7

Turniej tenisa ziemnego

Konkurencje rekreacyjne dla każdego:

Łowienie „rybek”

Rzuty kółkiem ringo na kolczatkę

Strzelanie z wielkiej procy

Wrzucanie frisbee do sieci

Slalom z popychajką /dawniej z fajerką/

Turniej rycerski
Mini krokiet
Przeprowadzenie kulki przez labirynt pionowy
Przeprowadzenie piłeczki przez labirynt poziomy
Ślalom z piłeczką po ruchomym blacie
Speedminton
Tenis plażowy
Rzut piłeczką tenisową do celu.
Rzut podkową do słupka
Strzały do bramki
Ślalom prowadzenie hokejem piłki tenisowej
Rzut woreczkiem do kosza
Rzut piłką lekarską
Dart
Rzucanka woreczkami
Strzelanie z broni ASG
Rzuty piłką do kosza
Ślalom w alkogoglach
Kręgle plenerowe - skitels
Karling plenerowy
Gra planszowa Memory

Zajęcia z instruktorem - każdy może uczestniczyć:

Nordic Walking– Krzysztof Człapski – Mistrz Polski Nordic Walking
Gimnastyczne z piłkami
Gymstick

Scena dla Seniora - zabawy i konkursy z wodzirejem - wspólne tańce, pokazy i występy z zakresu sportu, rekreacji ruchowej, kultury i rozrywki prezentowane przez poszczególne kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Sportu i Rekreacji itp.

Zgłoszenia do pokazów i występów prosimy przekazać na karcie zgłoszenia

(w załączeniu) w wersji elektronicznej do **13 maja 2019 r.** na adres e- mail:

tkkf mazowieckie@o2.pl

„Miasteczko Zdrowego Seniora”, w którym planujemy ustawić punkty:

- pomiaru ciśnienia tętniczego, poziomu cukru we krwi, cholesterolu, pojemności płuc, gęstości kości, tlenu węgla w płucach palacza,
- indywidualnej ocena zagrożenia chorobami układu krążenia,
- konsultacji dietetyka dot. prawidłowego odżywiania.
- badania tkanki tłuszczowej i mięśniowej,
- porady i konsultacje, diabetologa,
- pokazy i nauka udzielania pierwszej pomocy,

- AVON bezpłatne makijaże oraz nowość zabiegi parafinowe na dłonie.

„Strefa dla wnuczków”, w której pod opieką animatorów odbędą się atrakcje dla dzieci: malowanie buziek oraz pneumatyczna zjeżdżalnia.

Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: plecak, koszulka, kubek, czapeczka, woda.

Podczas imprezy wydawana będzie kielbasa z grilla.

Organizator zapewnia opiekę medyczną (karetka z lekarzem)

Uczestnicy imprezy są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Udział w imprezie bezpłatny.

Uczestnicy dojeżdżają na własny koszt.

Informacje: Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej www.tkkf-mazowieckie.pl

e-mail: tkkf-mazowieckie@o2.pl tel. 22 834 76 98 w godz: 14.00 – 18.00

Ze względów organizacyjnych prosimy o podanie w terminie do dnia 8 maja 2019 r. na adres e- mail: tkkf-mazowieckie@o2.pl wstępnej liczby osób z Państwa placówki zainteresowanych udziałem w imprezie.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany programu imprezy.

Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego

PATRONAT HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Patronat medialny



tygodnik
SIEDLECKI