



Regulamin Ligi Wszechstronny Senior na Start

I. Organizator

1. Organizatorem Ligi jest Uczniowski Klub Lekkoatletyczny „Olimpijczyk 112” ul. Dzieci Warszawy 11j/22, 02-495 Warszawa NIP: 5242888606 Regon: 3839322280

II. Cele

- Promowanie aktywności fizycznej wśród seniorów - regularny ruch jako element zdrowego stylu życia
- Rozwój wszechstronnej sprawności - siła, wytrzymałość, koordynacja, równowaga
- Integracja społeczna - budowanie relacji i przeciwdziałanie samotności
- Poprawa zdrowia i samopoczucia - zarówno fizycznego, jak i psychicznego

III. Termin i miejsce

Liga Wszechstronny Senior na Start odbędzie się w 3 terminach (rundach)

I runda- 27 czerwca 2026 r.

II runda- 29 sierpnia 2026 r.

III runda (finałowa)- 27 września 2026 r.

Wszystkie 3 rundy odbędą się w hali przy Liceum Ogólnokształcącym im. Rotmistrza Witolda Pileckiego ul. Dzieci warszawy 42 , 02-495 Warszawa.

Biuro zawodów będzie czynne od godziny 8:30.

Harmonogram imprezy :

- 8:30 Otwarcie biura zawodów
- 10:00 Omówienie zasad oraz konkurencji
- 10:30 Wspólna rozgrzewka
- 10:45 Rozpoczęcie rywalizacji w danych konkurencjach
- 14:00 Zakończenie rywalizacji
- 14:30 Podsumowanie punktacji oraz dekoracje
- 15:00 Zakończenie imprezy

IV. Zgłoszenia

Zgłoszenia udziału w Lidze Wszechstronny Senior na Start odbywają się za pośrednictwem maila: ligaseniior55@gmail.com

Limit uczestników 100 osób na ligę

V. Uczestnictwo i kategorie

Prawo udziału w lidze mają seniorzy w 3 kategoriach wiekowych:

55-64 lata kobiety oraz mężczyźni urodzeni w latach 1971-1962

65-74 lata kobiety oraz mężczyźni urodzeni w latach 1961-1952

75+ lata kobiety oraz mężczyźni urodzeni w latach 1951 i starsi

Organizator zapewnia obsługę medyczną podczas trwania ligi.

VI. Klasyfikacje

Podczas Ligi Wszechstronny Senior na Start prowadzone będą następujące klasyfikacje w poszczególnych kategoriach wiekowych z podziałem na wiek:

1-3 miejsce Senior 55-64 lata

1-3 miejsce Seniorka 55-64 lata

1-3 miejsce Senior 65-74

1-3 miejsce Seniorka 65-74

1-3 miejsce Senior 75 +

1-3 miejsce Seniorka 75+

VII. Punktacja

Podczas Ligi prowadzona będzie punktacja. W każdej rundzie, za każde zadanie w zależności od zdobytego miejsca uczestnicy zdobywają punkty 15 punktów do 1 punktu. Na koniec rundy, punkty sumujemy i na podstawie ilości zdobytych punktów przyznajemy miejsca.

I miejsce - 15pkt

II miejsce - 12pkt

III miejsce - 10pkt

IV miejsce - 8pkt

V miejsce - 7pkt

VI miejsce - 6pkt

VII miejsce - 5pkt

VIII miejsce - 4pkt

IX miejsce - 3pkt

X miejsce - 2pkt

XI + miejsca - 1pkt

Konkurencje:

- rzut nerfem na odległość

- bieg wahadłowy 10x 10 m (dla kategorii 75+ 10 x 5m)

- dart

- wyścig na rowerkach stacjonarnych 2 minuty (dla kategorii 75+ 90 sekund)

- wyścig na ergometrach wioślarskich 1 minuta

- bieg na 200 metrów

- pchnięcie kulą
- świećka blaze pod

Punkty z wszystkich 3 rund sumują się i dają ostateczny wynik podczas klasyfikacji w ostatnim finałowym spotkaniu.

W przypadku takiej samej liczby punktów wygrywa osoba która zdobyła więcej punktów w ostatnim finałowym spotkaniu 27 września 2026 r.

VIII. Nagrody

W każdej rundzie zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacjach otrzymają medale.

Po rundzie finałowej zdobywcy miejsc I-III w całej lidze otrzymają puchary.

IX. Ochrona danych osobowych

1. Dane osobowe uczestników prawnych przetwarzane są zgodnie z obowiązującymi przepisami, a w tym z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).
2. Administratorem danych osobowych Uczestników oraz ich rodziców / opiekunów prawnych jest UKL Olimpijczyk 112, ul. Dzieci Warszawy 11j/22, 02-495.
3. Przekazanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w Lidze wszechstronny Senior na Start.
4. Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz do ich poprawiania i usuwania lub żądania ograniczenia ich przetwarzania, jak i złożenia sprzeciwu co do ich dalszego przetwarzania przez Organizatora oraz prawo do przeniesienia danych, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
5. Dane osobowe Uczestników umieszczone w Formularzu Rejestracyjnym mogą być przetwarzane w celu prowadzenia i realizacji Ligi Wszechstronny Senior na Start. Podstawą prawną dla przetwarzania danych w tym zakresie jest ich niezbędność dla realizacji zobowiązań Organizatora wobec Uczestnika wynikających z niniejszego Regulaminu.

7. Uczestnik ma prawo cofnięcia w dowolnym momencie zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych, z zastrzeżeniem, że nie ma to wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem. Cofnięcie zgody na przetwarzanie informacji o braku przeciwwskazań zdrowotnych/ lekarskich do wzięcia udziału w Lidze jest równoznaczne z rezygnacją z udziału.

8 Przetwarzanie danych osobowych Uczestników dla celów prowadzenia i realizacji Ligi Wszechstronny Senior na Start również publikację listy wyników, obejmującej: imię, nazwisko, rok urodzenia.

9. Dostęp do danych osobowych Uczestników będą mieli wyłącznie Organizator, Partner oraz podmioty, działające na ich rzecz w związku z organizacją Ligi Wszechstronny Senior na Start lub w innych celach, w których dane osobowe mogą być wykorzystywane zgodnie z niniejszym regulaminem.

X. Postanowienia końcowe

1. W czasie trwania Ligi uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.

2. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w aktywnościach sportowych, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w Lidze oraz że startuje na własną odpowiedzialność, przyjmuje do wiadomości, że udział w aktywności fizycznej wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w lidze, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność. Decyzje lekarzy dotyczące kontynuowania Ligi są ostateczne i nieodwołalne.

3. Uczestnik akceptuje niniejszy regulamin

4. W sprawach nieujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator. Jeżeli którekolwiek z postanowień regulaminu zostanie częściowo lub w całości uznane za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania – wszelkie inne postanowienia (w całości bądź częściowo) zachowują ważność.