

REGULAMIN

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 12 a 23 listopada 2025 r. (zgodnie z informacją zawartą na stronie www.aktywnysenior.azs.pl) w następujących miastach:
 - Białystok
 - Bydgoszcz
 - Gdańsk
 - Katowice
 - Kielce
 - Kraków
 - Lublin
 - Łódź
 - Olsztyn
 - Opole
 - Poznań
 - Rzeszów
 - Szczecin
 - Warszawa
 - Wrocław
 - 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.

NIEUSTANNIE AKTYWNI



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 ma pierwsze 30 zespołów (120 osób).

V. Zasady finansowania:

1. Organizator pokrywa koszty związane z organizacją zawodów.
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 płaćna 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 na trasie gry. Trasa gry nie będzie zamknięta dla innych uczestników ruchu. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów oraz biorą udział w wydarzeniu na własną odpowiedzialność

REGULAMIN DYSCYPLIN

NIEUSTANIE AKTYWNI - IGRZYSKA STUDENTÓW TRZECIEGO WIEKU

ZADANIE LOGICZNE

To zadanie logiczne, wymagające rozumowania i prawidłowego toku myślenia, które każda drużyna musi prawidłowo rozwiązać zanim przystąpi do kolejnych – za zadanie nie przyznaje się punktów, jednak jego wykonanie jest kluczowe do rozpoczęcia właściwej części Igrzysk.

BUDOWANIE WIEŻY Z KARTONÓW

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

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

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

UNIHOKEJ – ŚLALOM I STRZAŁ NA BRAMKE

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

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.

STRZELECTWO LASEROWE

Każdy zawodnik oddaje maksymalnie 4 serie po 5 strzałów na wirtualnej strzelnicy. Seria z najwyższą ilością punktów = liczba przyznanych punktów dla drużyny. Punkty poszczególnych uczestników sumują się.

GOLF

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

ERGOMETR WIOŚLARSKI

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

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

Przykładowe zadania / zadania w ramach różnych miast mogą się różnić.

- 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.

ZADANIA Z WIEDZY

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 sportswomenek AZS i patronki Fundacji Lotto,
- Polscy Medaliści Igrzysk Olimpijskich,
- Ogólne zasady zdrowego i aktywnego życia.

NIEUSTANNIE AKTYWNI



Za poprawną odpowiedź na każde pytanie / rozwiązanie zadania, drużyna otrzymuje 5 punktów. Czas na odpowiedź na każde pytanie to 3 minuty.

ZADANIE KOŃCZĄCE RYWALIZACJĘ – niepunktowane!

Zadanie kończące rywalizację w postaci badania podstawowych parametrów zdrowia w formie zawodów na najlepsze wyniki zdrowotne (konkurencja na najlepsze wyniki zdrowotne – konkurencja niepunktowana do klasyfikacji końcowej):

- pomiar ciśnienia + pomiar masy ciała + pomiar cukru we krwi.

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:

- czas (krótszy czas), w którym dany zespół wykonał wszystkie zadania,
- 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.



Akademicki
Związek
Sportowy



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

