

# 5 WARSZAWSKA OLIMPIADA SENIORÓW

**Organizator:** Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka”

**Współpraca:** Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy, Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, Warszawska Rada Seniorów

## Miejsca i terminy:

Impreza finałowa:

**23 września 2023 r. godz. 9.00-16.00**

**Ośrodek Hutnik** - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, ul. Marymoncka 42, 01-997 Warszawa, strzelanie z broni pneumatycznej, strzelanie z łuku, ergometry wioślarskie, pchnięcie kulą, skok w dal, tenis ziemny - finał

Pozostałe rozgrywki:

**22 września 2023 r. godz. 10.00-12.00**

**Górka Szczęśliwicka** - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA ul. Drawska 22, 02-202 Warszawa, zjazd na nartach

**22 września 2023 r. godz. 13.00**

**Ośrodek Hutnik** - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, ul. Marymoncka 42, 01-997 Warszawa, tenis ziemny - eliminacje

**22 września 2023 r. od godz. 13.00**

**CRS Bielany** - Centrum Rekreacyjno-Sportowe m. st. Warszawy ul. Lindego 20, 01-954 Warszawa, pływanie, bieganie, tenis stołowy – eliminacje i finał, brydż, szachy

## **OŚRODEK HUTNIK 23 września 2023 r.**

### **IMPREZA FINAŁOWA**

godz. 9.00-10.00 – wydawanie pakietów startowych, zapisy do poszczególnych konkurencji sportowych dla osób niezgłoszonych wcześniej, wydawanie numerów startowych.

#### **miejsce: przed wejściem na stadion**

Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: worek-plecak, koszulka, talon na kielbaskę z grilla, która wydawana będzie w godz. 12.00-14.00.

#### **Scena**

Prowadzący imprezę: **Bogdan Saternus** - dziennikarz, prezenter radiowy i telewizyjny.

10.00 - **Defilada uczestników** (dzielnice wg alfabetu), otwarcie Warszawskiej Olimpiady Seniorów, powitanie uczestników i przedstawienie programu imprezy.

10.20 - **Ogólna rozgrzewka** przed sceną dla wszystkich startujących.

**11.00 - 14.00 – Zawody sportowe.**

14.00 - 16.00 - **Dekoracje medalistów.**

#### **Stadion (płyta boiska i teren wokół boiska)**

##### **godz. 11.00-14.00**

- **Strzelanie z broni pneumatycznej**
- **Strzelanie z łuku**
- **Ergometry wioślarskie**
- **Pchnięcie kulą, 2 kg kobiety, 4 kg mężczyźni**
- **Skok w dal z miejsca.**

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60 - 69 rok życia,
2. 70 - 75 rok życia,
3. 76 rok życia i powyżej

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii – zwycięzcy otrzymają medale i nagrody rzeczowe.

W wymienionych wyżej konkurencjach oraz w zjeździe na nartach, pływaniu, tenisie stołowym, tenisie ziemnym, brydżu i szachach wyniki 3 pierwszych miejsc w każdej kategorii zaliczone będą do prowadzonej klasyfikacji drużynowej dzielnic: 5 pkt. za pierwsze, 3 pkt. za drugie i 1 pkt. za trzecie miejsce.

Dzielnice, które zajmą 3 pierwsze miejsca otrzymają puchary. Aby rozegrać konkurencję w danej kategorii wiekowej kobiet lub mężczyzn i przeprowadzić klasyfikację, muszą być

zgłoszone minimum 4 osoby. W przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby zawodników w danej kategorii, zawodnik starszy może uczestniczyć w zawodach rozgrywanych w niższej kategorii wiekowej, gdzie jest minimum 4 zawodników.

### **godz. 11.00**

#### **• Tenis ziemny - finał**

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60 - 69 rok życia,
2. 70 - 75 rok życia,
3. 76 rok życia i powyżej

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii – zwycięzcy otrzymają medale i nagrody rzeczowe.

### **godz. 11.00**

**Zajęcia z instruktorem – każdy może uczestniczyć bez zapisów, zbiórka o godz. 11.00, 12.00, 13.00 przy scenie**

- **Nordic Walking** – Krzysztof Człapski, Mistrz Polski Nordic Walking

### **INNE ATRAKCJE:**

#### **Miasteczko Zdrowego Seniora**

**godz. 11.00-14.30**

- 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 oceny 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.

#### **Konkurencje rekreacyjne**

**godz. 11.00-14.00**

**Konkurencje rekreacyjne dla każdego: bez zapisów, bez rywalizacji.**

Speedminton

Rzut woreczkiem do kosza

Rzucanka woreczkami

Strzelanie z broni ASG  
Rzuty piłką do kosza  
Slalom w alkogoglach  
Kręgle plenerowe - skitels  
Karling plenerowy  
Gra planszowa Memory

**godz. 12.00-14.00**

Punkty gastronomiczne, gdzie za okazaniem talonu będzie wydawana kiełbasa z grilla.

**godz. 9.00-15.00**

Beczkwóz MPWiK „Warszawska Kranówka”

**Fotobudka** - automat do robienia zdjęć, który umożliwi ich wydruk oraz odbiór w chwilę po wykonaniu. Każdy będzie mógł wykonać pamiątkową fotografię, na której znajdować się będzie ramka z nazwą imprezy i logotypami organizatorów.

**PŁYWANIE, BIEGANIE, TENIS STOŁOWY, BRYDŻ, SZACHY**

**12.30 – 16.00 - Biuro zawodów w Centrum Rekreacyjno-Sportowe m. st. Warszawy w Dzielnicy Bielany dla pływaków, biegaczy, tenisistów stołowych, brydżystów i szachistów - wydawanie pakietów startowych, zapisy do poszczególnych konkurencji sportowych dla osób niezgłoszonych wcześniej, wydawanie numerów startowych.**

**PŁYWANIE**

**godz. 13.00**

**• Pływanie**

12.00 – rozgrzewka i rozpływanie

13.00 – start zawodów

25 m stylem klasycznym mężczyzn

25 m stylem klasycznym kobiet

25 m stylem dowolnym mężczyzn

25 m stylem dowolnym kobiet

Prosimy o wcześniejsze przybycie i gotowość do startu z 30 minutowym wyprzedzeniem.

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60-69 rok życia,

2. 70-75 rok życia,

3. 76 rok życia i powyżej

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii – zwycięzcy otrzymają medale i nagrody.

**BIEGANIE, TENIS STOŁOWY, BRYDŻ, SZACHY**

**godz. 13.00 – 15.00**

**• Bieg na 60 metrów na bieżni**

Zawody polegają na przebiegnięciu wyznaczonego dystansu (60 m) w jak najkrótszym czasie. Start z pozycji wysokiej.

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60-69 rok życia,

2. 70-75 rok życia,

3. 76 rok życia i powyżej

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii – zwycięzcy otrzymają medale i nagrody.

### **godz. 15.00**

- **Turniej tenisa stołowego** (eliminacje i finał) – hala sportowa

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60-69 rok życia,
2. 70-75 rok życia,
3. 76 rok życia i powyżej

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - zwycięzcy otrzymają medale i nagrody.

Prosimy o wcześniejsze przybycie i gotowość do startu z 30 minutowym wyprzedzeniem.

### **godz. 16.00**

#### **Turnieje w kategorii open**

- **Turniej szachowy** - rozegrany systemem szwajcarskim na dystansie 5 rund według przepisów Polskiego Kodeksu, tempo gry: 15 minut dla każdego zawodnika.
- **Turniej brydża sportowego par**

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca - zwycięzcy otrzymają medale i nagrody.

Prosimy o wcześniejsze przybycie i gotowość do startu z 15 minutowym wyprzedzeniem.

## **GÓRKA SZCZĘŚLIWICKA 22 września 2023 r.**

### **ZJAZD NA NARTACH**

**9.30 – 12.00 - Biuro zawodów - wydawanie pakietów startowych, zapisy dla osób niezgłoszonych wcześniej, wydawanie numerów startowych.**

### **godz. 10.00-12.00**

- **Zjazd na nartach**

Uwaga – zjazd będzie odbywał się na igielicie, może być niebezpieczny (upadki, kontuzje).

Zapraszamy osoby z doświadczeniem w zjazdach na tej nawierzchni.

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60-69 rok życia,
2. 70-75 rok życia,
3. 76 rok życia i powyżej

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - zwycięzcy otrzymają medale i nagrody.

**TENIS ZIEMNY**

**12.00 – 13.00 - Biuro zawodów - wydawanie pakietów startowych, zapisy dla osób niezgłoszonych wcześniej, wydawanie numerów startowych.**

**godz. 13.00**

- **Tenis ziemny – eliminacje**

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. 60-69 rok życia,
2. 70-75 rok życia,
3. 76 rok życia i powyżej

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - zwycięzcy otrzymają medale i nagrody. Prosimy o wcześniejsze przybycie i gotowość do startu z 30 minutowym wyprzedzeniem.

**INFORMACJE OGÓLNE**

- Uczestnicy - warszawscy seniorzy (60+)
- **Udział w imprezie we wszystkich konkurencjach i atrakcjach jest bezpłatny**
- Organizator zapewnia opiekę medyczną
- Organizator posiada ubezpieczenie OC. Uczestnicy imprezy zostaną ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków NNW
- Prosimy uczestników imprezy o wystąpienie w strojach sportowych.

**Obowiązują zgłoszenia do zawodów na stronie internetowej**

<https://foxtex-sport.pl/v-warszawska-olimpiada-seniorow-2023>

Zgłoszenia przyjmujemy do 20.09.2023 r. Jest możliwe zgłoszenie się w dniu zawodów, lecz liczba miejsc będzie ograniczona.

**Informacje:** Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka”

[www.tkkfchomiczowka.waw.pl](http://www.tkkfchomiczowka.waw.pl), e-mail: [tkkfchomiczowka@o2.pl](mailto:tkkfchomiczowka@o2.pl)

tel. 602 742 519 w godz. 12.00-16.00.

Organizator zastrzega możliwość zmiany programu imprezy



Organizator:



Partnerzy:

