

MAZOWIECKA SPORTOWA SENIORIADA 2023

MROZY 9 września 2023 r.

Pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika

Organizator Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Współorganizator Miasto i Gmina Mrozy

Miejsce: Hala sportowa Mrozy, ul. Licealna 7

Termin: 9 września 2023 godz.10.00 – 15.00

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,

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 - Stadion sportowy Mrozy, ul. Tartaczna 4

Konkurencje rekreacyjne dla każdego:

Dart

Rzucanka woreczkami

Strzelanie z broni ASG

Rzuty piłką do kosza

Gra planszowa Memory

Zajęcia z instruktorem - każdy może uczestniczyć:

Nordic Walking– Krzysztof Człapski – Mistrz Polski Nordic Walking

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 1 **września 2023 r.** na adres e- mail: tkkfmazowieckie@o2.pl

Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: plecak, koszulka, kubek, czapka, woda. Podczas imprezy wydawana będzie bezpłatnie kiełbasa z grilla.

Organizator zapewnia opiekę medyczną

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:tkkfmazowieckie@o2.pl tel.22 834 76 98 w godz.12.00-16.00, **602 742 519** w godz.10.00-16.00

Ze względów organizacyjnych prosimy o podanie w terminie do dnia 1 września 2023 r. na adres e- mail: tkkfmazowieckie@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

25^{lat} Mazowsze



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Patronat medialny

Tygodnik
SIEDLECKI

Informator
Stolicy
PISZEMY O RZECZACH WAŻNYCH



Głos Okolicy
Lokalna gazeta mieszkańców
Powiatu Mińskiego