

# Kőbányai Senior Tízkarikás Játékok 2016.

## Versenykiírás

**A verseny rendezője:** Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat

**A verseny fővédnöke:** Kovács Róbert, a Kőbányai Önkormányzat polgármestere

**A verseny védnöke:** KESZE (Kőbányai Ezüstkörűak Szabadidősport Egyesülete)

**A verseny célja:** A Kőbányán élő időskorúak körében a korosztálynak megfelelő szabadidősportok és az egészséges életmód népszerűsítése, a sportbarátságok ápolása és a sporton keresztül épített kapcsolatok elmélyítése, a kőbányai idősök közösségének erősítése, valamint számukra versenyzési és aktív pihenési lehetőség biztosítása.

**A verseny helyszíne:** **Úszás számok:**  
Újhegyi Uszoda és Strandfürdő (1108 Budapest, Újhegyi út 13.)

**Többi versenyszám:**

Kocsis Sándor Sportközpont (volt Törekvés pálya) (1107 Budapest, Bihari út 23.)

**Az úszók szállítását a két helyszín között az önkormányzat biztosítja.**

**A verseny időpontja:** 2016. október 12. 9.00 óra

A Kocsis Sándor Sportközpont területére a belépés 8.15-től lehetséges.

**A verseny résztvevői:** Azok az 50 év feletti személyek, akik kőbányai lakcímmel rendelkeznek, illetve nem kőbányai lakcímű, de kőbányai civil szervezetek tagjai, akik a nevezési határidőig leadják nevezési lapjukat, mellyel egyben igazolják, hogy a részvételi feltételeket elfogadják.

**A verseny feltételei:** A versenyen 50. életévüket betöltött, kőbányai lakcímmel rendelkező személyek, illetve nem kőbányai lakcímű, de kőbányai civil szervezetek tagjai vehetnek részt.

A versenyen amatőr sportolók indulhatnak, így nem nevezhetnek a versenyszámokra azok a személyek, akik bármely egyesületben, bármely sportágban leigazolt sportolók.

A versenyzéshez szükséges sporteszközt és öltözőhelyiséget a szervezők biztosítják.

A megfelelő, sportolásra alkalmas öltözetet a nevezőnek kell magával hoznia. Az úszószámokban úszósapka viselése kötelező. A tornatermi versenyszámokon kizárólag tiszta, világos talpú váltócipőben, a szabadterén megrendezett versenyszámokon pedig edző- vagy tornacipőben lehet részt venni. Szöges, illetve stoplis cipőt viselni a verseny helyszínén tilos!

A résztvevők csomagjának megőrzéséről a versenyzőknek maguknak kell gondoskodniuk, a verseny helyszínén és környékén őrizetlenül hagyott értéktárgyakért a szervezők nem vállalnak felelősséget.

A megmérettetésen mindenki kizárólag saját felelősségére indulhat.

Az esetleges versenybalesetekért, illetve a versenykiírás be nem tartásából, vagy egészségügyi okból bekövetkezett balesetekért és sérülésekért a rendező semmiféle felelősséget nem vállal, kártérítésre nem kötelezhető.

A versenyzőknek nevezéskor a nevezési lapon szereplő részvételi nyilatkozat aláírt példányát is be kell nyújtaniuk, amivel igazolják, hogy a versenykiírásban szereplő feltételeket megismerték, saját maguk számára azokat kötelezőnek tekintik és betartják, illetve társaikkal is betartatják.

A nordic walking versenyszámokban valamelyik lábnak állandóan kapcsolatban kell lennie a talajjal. Versenyszám közbeni futás a versenyből történő kizárást vonja maga

után.

A sakk és szellemi totó egyéni, valamint a nordic walking csapat versenyszámokban nincs korcsoport- illetve nemi megkötés (mindkét nemben minden korcsoport versenyez egymással).

Az úszószámokban a versenyzők olyan – maguk által választott – úszásnemben versenyeznek, melyben biztonságosan képesek teljesíteni az előírt versenytávot (50 m).

A versenyszámok minimum hat fő, illetve csapat jelentkezése esetén indulnak.

**Díjazás:** Minden versenyszámban az első három helyezett érem- és oklevéldíjazásban részesül.

**Versenykategóriák:** A szervezők fenntartják a jogot arra, hogy elégtelen nevezési létszám esetén összevonjanak korosztályokat.

**Egyéni korcsoportos versenyek:**

50–59 évesek (1957. és 1966. között születettek)

60–65 évesek (1951. és 1956. között születettek)

66–70 évesek (1946. és 1950. között születettek)

71–75 évesek (1941. és 1945. között születettek)

76 év feletti (1940. előtt születettek)

**Csapatverseny:**

Korcsoporttól és nemtől független, három főből álló vegyes csapatok

**Versenyszámok:** **Egyéni** versenyszámok:

- 1) nordic walking
- 2) kerékpár
- 3) 50 m úszás (vegyes úszásnem)
- 4) asztalitenisz
- 5) darts
- 6) célba dobás kosárlabdával
- 7) discgolf [célba dobás frizbivel (repülőkoronggal)]
- 8) footgolf (futball-labdát kell lábbal a megfelelő méretű gödörbe juttatni)
- 9) pétanque (golyós játék)
- 10) sakk
- 10+1) szellemi totó

**Csapatversenyek:**

- 12) nordic walking – váltó
- 13) asztalitenisz – páros

**Nevezés:** A nevezés ingyenes.  
A versenyzők a saját korosztályukban és nemükben bármely egyéni versenyszámban és bármely csapatban is rajthoz állhatnak.

A nevezés a nevezési lap kitöltésével papír alapon az Önkormányzat portáján kihelyezett dobozban, illetve elektronikusan a tizkarikasjatekok@gmail.com e-mailcímen történhet.

A versenyzők rajtszáma nevezésük leadásának sorrendje szerint alakul.

**Nevezési határidő:** 2016. október 3. 13.00 óra

**Helyszíni nevezésre nincs lehetőség.**

**Versenybíróóság:** A versenybíróóság feladatait a Kocsis Sándor Sportközpont munkatársai a KESZE tagjaival együtt végzik.

**Óvási feltételek:** Óvni az egyes versenyszámok befejezését követő 15 percen belül – tanúkat megnevezve – a versenybíráknál lehet. A versenybíróóság a döntést azonnal, a helyszínen hozza meg, döntése végleges.

**Általános tudnivalók:** A versenyzők a helyszínen közös bemelegítésen vesznek részt.  
A rendezvény ideje alatt ingyenes egészségügyi szűrővizsgálatokon való részvétel biztosított.  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják.

# Kőbányai Senior Tízkarikás Játékok 2016.

## Egyéni Nevezési Lap

Név: .....

Születési év: .....

Lakcím: .....

Telefonos elérhetőség:.....

Elektronikus elérhetőség (e-mail cím): .....

Pólóméret (XS; S; M; L; XL; XXL;) .....

	Egyéni versenyszám megnevezése	Korcsoport (50–59; 60–65; 66–70; 71–75; 76 + éves)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		

### A résztvevő nyilatkozata:

Aláírással igazolom, hogy a nevezési lapon megadott adataim a valóságnak megfelelnek.

A versenyen saját felelősségemre veszek részt.

Egészségesen és fizikailag felkészülten állok rajthoz.

Szükség esetén az orvosi vizsgálatba beleegyezem, az orvos utasításait elfogadom.

Amennyiben a fentiekre visszavezethető, vagy a versenykiírásban szereplő feltételek megszegéséből adódó versenybaleset, esetleg bármilyen károsodás ér, illetőleg a versenytől történő távolmaradásom esetén a rendezők felé semmiféle követeléssel nem élek.

Hozzájárulok, hogy a nevezési lapon szereplő adataimat a rendező a Kőbányai Senior Tízkarikás Játékok 2016. évi befejezése után 30 napig kizárólag a versennyel kapcsolatosan nyilvántartsa és kezelje.

A versenykiírásban szereplő feltételeket megismertem, magam számára azokat kötelezőnek tekintem és betartom, illetve versenyző társaimmal is betartatom.

Aláírással, illetve nevezésem a [tizkarikasjatekok@gmail.com](mailto:tizkarikasjatekok@gmail.com) címre történő elektronikus elküldésével a nyilatkozat tartalmát magamra nézve kötelező érvényűnek fogadom el!

Budapest, 2016.....

.....  
aláírás

# Kőbányai Senior Tízkarikás Játékok 2016.

## Csapat Nevezési Lap

Csapatnév: .....

	A csapattagok neve	Születési év	Lakcím	Telefonos elérhetőség	Elektronikus elérhetőség (e-mail cím)	Pólóméret (XS; S; M; L; XL; XXL)
1.						
2.						
3.						

	Csapat versenyszám megnevezése	Korcsoport
1.		
2.		

### A résztvevő csapattagok nyilatkozata:

Aláírással igazolom, hogy a nevezési lapon megadott adataim a valóságnak megfelelnek.

A versenyen saját felelősségemre veszek részt.

Egészségesen és fizikailag felkészülten állok rajthoz.

Szükség esetén az orvosi vizsgálatba beleegyezem, az orvos utasításait elfogadom.

Amennyiben a fentiekre visszavezethető, vagy a versenykiírásban szereplő feltételek megszegéséből adódó versenybaleset, esetleg bármilyen károsodás ér, illetőleg a versenytől történő távolmaradásom esetén a rendezők felé semmiféle követeléssel nem élek.

Hozzájárulok, hogy a nevezési lapon szereplő adataimat a rendező a Kőbányai Senior Tízkarikás Játékok 2016. évi befejezése után 30 napig kizárólag a versennyel kapcsolatosan nyilvántartsa és kezelje.

A versenykiírásban szereplő feltételeket megismertem, magam számára azokat kötelezőnek tekintem és betartom, illetve versenyző társaimmal is betartatom.

Aláírással, illetve nevezésem a [tizkarikasjatekok@gmail.com](mailto:tizkarikasjatekok@gmail.com) címre történő elektronikus elküldésével a nyilatkozat tartalmát magamra nézve kötelező érvényűnek fogadom el!

Budapest, 2016.....

.....  
aláírás

.....  
aláírás

.....  
aláírás