

# IV 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:

**24 września 2022 r. godz. 9.00-15.00**

**Obiekt Hutnik** - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, ul. Marymoncka 42, 01-997 Warszawa oraz strzelnica Związkowego Klubu Strzeleckiego w Warszawie, ul. Marymoncka 42 (obok obiektu Hutnik, przejście przez obiekt Hutnik)

Pozostałe rozgrywki:

**17 września 2022 r. godz. 10.00-14.00**

**Obiekt Solec** – Ośrodek Solec - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA  
ul. Solec 71, 00-402 Warszawa

**24 września 2022 r. godz. 7.30-9.30**

**CRS Bielany** - Centrum Rekreacyjno-Sportowe m. st. Warszawy ul. Lindego 20, 01-954 Warszawa

## **OBIEKT HUTNIK 24 września 2022 r.**

9.00-11.00 – wydawanie pakietów startowych, rozpoczęcie zapisów 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, kapelusik, talon na kielbaskę z grilla, która wydawana będzie w godz. 12.00-15.00.

Obowiązują zgłoszenia do zawodów na kartach startowych zawierających: imię i nazwisko uczestnika, rok urodzenia, dzielnicę, konkurencję. Zgłoszenia mogą być zbiorowe z poszczególnych dzielnic, klubów seniora, UTW itp. Zgłoszenia należy wysłać na adres [tkkfchomiczowka@o2.pl](mailto:tkkfchomiczowka@o2.pl)

Zgłoszenia do turnieju tenisa ziemnego, tenisa stołowego, brydża i szachów przyjmujemy do 15.09.2022 r., do pozostałych konkurencji do 22.09.2022 r. Do kategorii open można zgłaszać się w dniu zawodów.

### **Scena**

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

10.00 - Defilada uczestników (dzielnicę wg alfabety), otwarcie Warszawskiej Olimpiady Seniorów, powitanie uczestników i przedstawienie programu imprezy

10.20 - Ogólna rozgrzewka dla wszystkich startujących przed sceną

**11.00-14.00 – Zawody sportowe**

11.30 - 14.00 - Dekoracje medalistów zakończonych konkurencji w przerwach występów artystycznych.

14.00 - Występ gwiazdy Warszawskiej Olimpiady Seniora - Stołeczna Estrada

**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 Seniorów, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Sportu i Rekreacji itp.

**Zgłoszenia zespołów i osób występujących na scenie do 2 września 2022 r. na kartach zgłoszeń.**

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

#### **Godz. 11.00-13.00**

- Strzelectwo (broń pneumatyczna)

**miejsce:** strzelnica Związkowego Klubu Strzeleckiego w Warszawie, ul. Marymoncka 42

- Łucznictwo

**miejsce:** strzelnica Związkowego Klubu Strzeleckiego w Warszawie, ul. Marymoncka 42 (obok obiektu Hutnik, przejście przez obiekt Hutnik)

- Ergometry wioślarskie
- Pchnięcie kulą, 2 kg kobiety, 4 kg mężczyźni
- Skok w dal z miejsca.

Konkurencje sportowe - klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. Poniżej 70 roku życia,
2. 70-75 rok życia,
3. Powyżej 76 roku życia,
4. Kategoria Open - tylko osoby zgłoszone w dniu zawodów

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

W wymienionych wyżej konkurencjach oraz w 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 wręczone przewodniczącym dzielnicowych rad seniora. Aby rozegrać konkurencję w danej kategorii wiekowej kobiet lub mężczyzn i przeprowadzić klasyfikację, powinny uczestniczyć minimum 4 osoby. W przypadku zgłoszenia mniejszej liczby zawodników w danej kategorii, zawodnik starszy może uczestniczyć w zawodach rozgrywanych w młodszej kategorii wiekowej gdzie jest minimum 4 zawodników.

### **Godz. 10.30 – na korcie tenisowym finały turnieju tenisowego**

#### **Godz. 10.30-14.00**

**Zajęcia z instruktorem – każdy może uczestniczyć:** bez zapisów

zbiórka o godz.11.00 przy scenie

- Nordic Walking – Krzysztof Człapski, Mistrz Polski Nordic Walking
- Zajęcia Gimnastyczne
- Gra w ringo

#### **INNE ATRAKCJE:**

##### **„Miasteczko Zdrowego Seniora”**

**godz. 10.00-14.30**

- Miasteczko Zdrowego Seniora”, w którym planujemy ustawić punkty:
- pomiaru ciśnienia tętniczego, poziomu cukru we krwi, cholesterolu, pojemności płuc, gęstości kości, tlenku 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.

**godz. 12.00-15.00**

Punkty gastronomiczne, gdzie za okazaniem talonu będzie wydawana kielbasa 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.

**OBIEKT CRS BIELANY 24 września 2022 r.**

**PŁYWANIE**

**Centrum Rekreacyjno-Sportowe m. st. Warszawy w Dzielnicy Bielany  
ul. Lindego 20, 01-954 Warszawa**

**godz. 7.30-9.30**

- **Pływanie**

7.30 – rozgrzewka i rozpływanie

8.00 - 25 m stylem klasycznym mężczyzn

8.30 - 25 m stylem klasycznym kobiet

9.00 - 25 m stylem dowolnym mężczyzn

9.30 - 25 m stylem dowolnym kobiet

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. Poniżej 70 roku życia,
2. 70-75 rok życia,
3. Powyżej 76 roku życia,
4. Kategoria Open osoby zgłoszone tylko w dniu zawodów.

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

**OBIEKT SOLEC 17 września 2022 r.**  
**TENIS ZIEMNY, TENIS STOŁOWY, BRYDŻ, SZACHY**

**Ośrodek Solec - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, ul. Solec 71,  
00-402 Warszawa**

**godz. 10.00 – 14.00**

- **Turniej tenisa ziemnego (eliminacje)** – korty
- **Turniej tenisa stołowego** (cały turniej z finałem) – hala sportowa

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

1. Poniżej 70 roku życia,
2. 70-75 rok życia,
3. Powyżej 76 roku życia,
4. Kategoria Open zgłoszone osoby tylko w dniu zawodów.

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

**godz. 10.00-14.00**

**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.**

## INFORMACJE OGÓLNE:

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

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

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

tel. 22 834 76 98 w godz. 12.00-16.00.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany programu imprezy



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA  
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Organizator:



Partnerzy:



stołeczna  
**estrada**

