



## **4. Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+**

2018-09-26

**Badminton, bule, tenis stołowy, brydż, szachy, wielobój sprawnościowy, cyklotrial rowerowy i nordic walking - to dyscypliny, w których zmierzyli się uczestnicy IV Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa, które w poniedziałek, 24 września zostały rozegrane w Małej Hali TAURON Areny Kraków. Dzień później mistrzostwa przeniosły się na obiekty KS „Bronowianka” przy ul. Zarzecze 124A.**

Celem wydarzenia jest m.in. propagowanie zdrowego wypoczynku poprzez aktywność ruchową seniorów, popularyzacja różnych dyscyplin sportowych wśród seniorów 60+, wyłonienie mistrzów wśród seniorów - kobiet i mężczyzn 60+, 70+, 80+ w dyscyplinach rozgrywanych w ramach mistrzostw oraz nawiązanie kontaktów towarzyskich między uczestnikami. Udział w mistrzostwach jest bezpłatny, zgłoszenia przyjmowane są do 21 września.

### **PROGRAM MISTRZOSTW**

#### **poniedziałek, 24 września**

**Mała Hala TAURON Areny Kraków, ul. Lema 7; tereny zielone obok areny**

**godz. 9:30-11:00** - weryfikacja zawodników,

**godz. 11:00** - otwarcie IV Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+,

**godz. 11:30** - rozpoczęcie gier:

- badminton
- bule
- cyklotrial rowerowy
- nordic walking: pokaz, instruktaż z rozgrzewką, wymarsz na trasę, po powrocie start w konkurencji na czas
- tenis stołowy
- wielobój sprawnościowy

**godz. 15:30-16:30** - weryfikacja zawodników brydża i szachów,

**godz. 16:30** - rozpoczęcie gier:

- brydż,
- szachy.

#### **wtorek, 25 września**



**KS Bronowianka, ul. Zarzecze 124A**

**godz. 8:30-9:30** – weryfikacja uczestników,

**godz. 9:00-10:00** – aqua aerobic – pokaz i uczestnictwo w treningu,

**godz. 10:00** – rozpoczęcie konkurencji:

- pływanie 50 m styl dowolny
- ringo
- tenis
- wielobój sprawnościowy

**godz. 12:00** – slow jogging

**godz. 12:30** – biegi: 300m, 600 m, 900 m,

**godz. 14:00** – dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 60+, 70+, 80+,

**godz. 15:30** – zamknięcie IV Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+.

[Więcej informacji o wydarzeniu](#)

**[OTO FOTOKRONIKA MIASTA KRAKOWA](#)**

Organizatorami wydarzenia są: Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Zarząd Wojewódzki w Krakowie, Gmina Miejska Kraków, Klub Sportowy „Bronowianka” i TAURON Arena Kraków. Partnerami: Rada Krakowskich Seniorów, Krakowskie Centrum Seniora i Centra Aktywności Seniora.

**Zasady uczestnictwa i zgłoszenia:**

0. Prawo udziału w Mistrzostwach mają seniorzy – mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków – kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 60 lat do dnia 24.09.2018.
0. Każdy senior ma prawo startu w dowolnej wybranej dyscyplinie mistrzostw pod warunkiem, że nie będzie kolizji czasowej.
0. W przypadku zgłoszeń pojedynczych w danej kategorii wiekowej nie jest możliwe rozgrywanie spotkań pomiędzy kobietą i mężczyzną. Dotyczy to następujących konkurencji: badminton, bule, ringo, tenis stołowy, tenis.
0. Zgłoszenia do brydża: należy zgłaszać do gry pary, przy zgłoszeniach indywidualnych, organizator nie zapewnia partnera do gry.
0. Uczestnictwo w Mistrzostwach jest bezpłatne.
0. **Zgłoszenia pisemnie i telefonicznie** należy kierować do **piątku, 21 września do godz. 16:00, pod adresem: Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, 32-138 Kraków, ul. Lenartowicza 14, e-mail: [tkkf@tkkf.com](mailto:tkkf@tkkf.com). tel./fax 12 633-26-62.**



**Magiczny  
Kraków**

**[Regulamin mistrzostw oraz karta zgłoszenia](#)**