

LISTA ZGŁOSZENIOWA
Senioriada – Aktywny Orlik 2026

Drużyna:

		KONKURENCJE						
L.P.	Imię i nazwisko	Slalom kelnerski (1 osoba)	Rzut piłeczką do celu (1 osoba)	Rzut do kosza (1 osoba)	Strzał na bramkę (1 osoba)	Cel-lotka (1 osoba)	Przenoszenie Piłki nad głową (6 osób)	Ringo (3 osoby)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

UWAGA!

- przy nazwisku każdego zawodnika/zawodniczki należy zaznaczyć krzyżykiem (w rubryce KONKURENCJE), w której konkurencji będzie startował, w konkurencji drużynowej bierze udział cała drużyna (6 osób)
- każdy uczestnik/uczestniczka może wziąć udział w jednej konkurencji oraz w konkurencji drużynowej

Opis konkurencji :

Slalom kelnerski – uczestnik pokonuje trasę slalomu między pacholkami z piłeczką ping-pongową trzymaną na łyżce, w jak najkrótszym czasie, tak, by piłeczka nie spadła z łyżki. Za każdy upadek piłeczki, do czasu pokonania slalomu doliczana jest sekunda kary.

Rzut piłeczką do celu – uczestnik wykonuje 5 rzutów piłką tenisową do otworów o różnej średnicy. Każdy z otworów jest oddzielnie punktowany, o zwycięstwie decyduje suma zdobytych punktów. W przypadku równej ilości punktów zarządzana jest dogrywka między zainteresowanym (po 3 rzuty).

Rzut piłką do kosza – uczestnik wykonuje 10 rzutów do kosza i zdobywa punkt za każde trafienie. O zwycięstwie decyduje większa liczba zdobytych punktów. W przypadku równej ilości zdobytych punktów, o wyższym miejscu decyduje dogrywka między zainteresowanymi (po 3 rzuty).

Strzał na bramkę – uczestnicy wykonują 10 strzałów na pustą bramkę o szerokości 1,5 m. O zwycięstwie decyduje większa liczba trafień. W przypadku takiej samej liczby trafień zarządzana jest dogrywka między zainteresowanymi zawodnikami z większej odległości od bramki (po 3 strzały).

Cel-lotka – każdy z uczestników wykonuje trzy serie po 5 rzutów strzałką do tarczy. O zwycięstwie decyduje najlepszy wynik uzyskany w jednej serii. W przypadku równej ilości zdobytych punktów, o wyższym miejscu decyduje dogrywka między zainteresowanymi (po 3 rzuty).

Przenoszenie piłki nad głową – 6 osobowa drużyna stoi w rzędzie. Pierwsza osoba (oznaczona szarfą) podaje piłkę nad głową do kolejnej osoby i przechodzi na koniec rzędu. Każdy z członków drużyny robi podobnie, aż do momentu, w którym osoba z szarfą ponownie znajdzie się na przedzie. Wygrywa drużyna, która zadanie wykona najszybciej. Za każde upuszczenie piłki do czasu wykonania konkurencji doliczona zostanie karna sekunda. Drużyny wykonują zadanie na czas, wygrywa zespół, który najszybciej ukończy konkurencję.

Turniej ringo – zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami Polskiego Towarzystwa Ringo dla kategorii „trójki mieszane”. System, w jakim zostanie przeprowadzony (grupowy, pucharowy lub „każdy z każdym” będzie uzależniony od ilości drużyn). W turnieju uczestniczą drużyny mieszane (dwie kobiety i mężczyzna lub dwóch mężczyzn i kobieta).