

# NACIONALINĖ TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETŲ ASOCIACIJA

## II-OSIOS LIETUVOS TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETŲ UNIVERSIADOS NUOSTATAI

### I SKYRIUS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

#### 1. Tikslai:

- 1.1. skatinti senjorų sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą;
- 1.2. skleisti tarp Trečiojo amžiaus universitetų klausytojų pozityvią nuostatą, kad judėjimas yra sveikata bet kokiame amžiuje;
- 1.3. stiprinti Lietuvos Trečiojo amžiaus universitetų klausytojų tarpusavio bendravimą ir bendradarbiavimą.

#### 2. Uždaviniai:

- 2.1. organizuoti ir praveisti II-ąją Lietuvos Trečiojo amžiaus universitetų Universiadą Visagine;
- 2.2. išsiaiškinti atskirų sporto rungčių geriausius senjorų pasiekimus, prizininkus apdovanoti, pagal komandinius rezultatus pereinamąja taure apdovanoti II-osios Trečiojo amžiaus universitetų universiados komandą – nugalėtoją;
- 2.3. išrinkti ir specialia taure apdovanoti bendruomeniškiausią Trečiojo amžiaus universitetų komandą;
- 2.4. organizuoti Universiados dalyvių „energetinį bėgimą“ Visagino miesto gatvėmis, viešus mankštos užsiėmimus;
- 2.5. suteikti informaciją vyresniojo amžiaus žmonėms ir jų šeimų nariams apie galimybes senjorams aktyviai gyventi, kuo ilgiau išsaugoti savo sveikatą, judumą;
- 2.6. per žiniasklaidos priemones (socialinius tinklus, interneto svetaines, televizijas, spaudą) paskleisti informaciją apie senjorų fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, kaip sėkmės pavyzdį pristatant Universiadą, galimas veiklas šalies Trečiojo amžiaus universitetų fakultetuose.

### II SKYRIUS

## II-OSIOS LIETUVOS TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETŲ UNIVERSIADOS ORGANIZATORIAI

3. Iniciatorius – Nacionalinė trečiojo amžiaus universitetų asociacija.
4. Vykdytojas – Visagino trečiojo amžiaus universitetas (Vilties g. 1, Visaginas).
5. Atsakingas asmuo – Asta Sieliūnienė, tel. +370 686 95225, el. paštas [sielasta@gmail.com](mailto:sielasta@gmail.com)

### III SKYRIUS

## UNIVERSIADOS VYKDYMO VIETA IR LAIKAS

6. Renginio data – 2016 m. spalio 7-8 d.
7. Vieta – Visaginas, registracija vykdoma Visagino rekreacijos paslaugų centre, Vilties g. 5A.
8. Komandų registracijos tvarka:
  - 8.1. iki 2016 m. rugsėjo 12 d. el. paštu [sielasta@gmail.com](mailto:sielasta@gmail.com) atsiųsti nustatytos formos Universiados dalyvių komandos paraišką, patvirtinančią apie sprendimą dalyvauti II-ojoje Universiadoje Visagine;
  - 8.2. atvykusios į Universiadą komandos registracijos metu pateikia raštišką paraišką, nurodydamos dalyvio vardą, pavardę, gimimo metus, pasirašytą vadovo ar trenerio, bei gydytojo leidimą dalyvauti varžybose, patvirtintą gydymo įstaigos vadovo parašu ir antspaudu. Jeigu gydytojo

leidimo nėra, Universiados dalyvis privalo pasirašyti paraiškos formoje, kad atsako už savo sveikatą (forma – 1 priedas). Be gydytojo leidimo ir/arba dalyvio parašo, kad pats prisiima atsakomybę už savo sveikatą, dalyvauti varžybose nebus leidžiama;

8.3. atvykusi komanda registracijos metu sumoka simbolinį 5,00 Eur dalyvio mokestį, kuris bus panaudotas sociokultūrinei vakaronei.

9. Universiados tvarkaraštis:

<b>Data, laikas</b>	<b>Priemonės pavadinimas</b>	<b>Vieta</b>
<b>Spalio 7 diena (penktadienis)</b>		
10.00-12.00	Atvykstančių dalyvių registracija	Vilties g. 5A
12.00-13.15	Iš tolimesnių miestų atvykusių dalyvių pietūs, visų dalyvių pasirengimas Universiada, persirengimas sportine apranga	Vilties g. 5A
13.15-13.45	II-osios Universiados atidarymas: - komandų su savo vėliavomis eisena; - Nacionalinės trečiojo amžiaus universitetų asociacijos tarybos pirmininkės dr. Z. Žebrauskienės, Visagino savivaldybės merės, Lietuvos sportinės akrobatikos federacijos prezidentės D. Štraupaitės, olimpinių žaidynių vicečempiono, Visagino savivaldybės tarybos nario J. Šuklino sveikinimo žodžiai; - Studentų himno „Gaudeamus Igitur“ (dalyvauja choras „Melodija“) giedojimas ir Universiados vėliavos atidengimas; - Visagino TAU Šokio teatro fakulteto sveikinimo šokis.	Sporto salė Vilties g. 5A
<b>Nuo 14.00</b>	<b>Sporto varžybos:</b>	
Nuo 14.15	Šachmatai	Kabinetai Vilties g. 16
Nuo 14.15	Šaškės	Kabinetai Vilties g. 16
Nuo 14.00	Stalo tenisas	Sporto salė Draugystės g. 12
Nuo 14.00	Plaukimas (turėti tam reikiamą aprangą ir neslidžias šlepetes)	Baseinas Vilties g. 5A
Nuo 14.00	Smiginis	Sporto salė Vilties g. 5A
Nuo 14.00	HEL-pongas	Sporto salė Vilties g. 5A
Nuo 14.00	Krepšinio baudų mėtymas	Sporto salė Vilties g. 5A
17.00 (laikas gali būti tikslinamas)	Apdovanojimai	Sporto salė Vilties g. 5A
19.00 (laikas gali būti tikslinamas)	Dalyvių sociokultūrinė vakaronė su regioniniais suvežtiniais valgiais. III-iosios Universiados organizavimo klausimų aptarimas.	Visagino rekreacijos paslaugų centro filialas „Visagino parkas“
	Nakvyne	Visagino rekreacijos paslaugų centro filialas „Visagino parkas“ arba kita pasirinkta nakvynei vieta
<b>Spalio 8 diena (šeštadienis)</b>		
7.00	Sąnarių mankšta su jogos elementais (dalyvauja visi)	Pievelėje prie ežero netoli

	Universiados dalyviai). Veda Visagino savivaldybės vicemerė, sveikos gyvensenos propaguotoja Tamara Gaivoronskaja	nakvynės vietos
8.00	Pusryčiai, pasiruošimas eitynėms	Nakvynės vietoje
10.00	Universiados dalyvių „energetinis“ bėgimas/eitynės. Dalyviai apsirengia komandų apranga, nešasi savo Universiteto vėliavas, vakarykščiai nugalėtojai – gautus apdovanojimus. Priekyje nešama Universiados vėliava. Drauge žygiuoja ir Visagino savivaldybės vadovai, Universiados organizavimo savanoriai. Atžygiavus prie „Bangos“ pastato vyksta Universiados uždarymas, fotosesijos, interviu, bendravimas, žaidimas gigantiškais šachmatais ir vaišės – kareiviška košė.	Nuo Visagino sporto centro iki Kultūros centro „Bangos“ pastato ir Visagino ežero (~1 km)
13.00	Atsisveikinimas, išvykimas	
	Pageidaujantieji gali apsilankyti „Akvariumų salone“	Būtina iš anksto apie tai informuoti.

#### **IV SKYRIUS UNIVERSIADOS DALYVIAI**

10. Dalyviai:

- 10.1. Lietuvos miestų Trečiojo amžiaus universitetų klausytojai ir dėstytojai – komandų nariai;
- 10.2. drauge gali atvykti sirgaliai, palaikantys komandą, tačiau nedalyvaujantys varžybose.
11. Pageidautina, kad kiekviena komanda turėtų vienodą aprangą (marškinėlius ar bent vienodą aprangos elementą). Atidarymo, eitynių ir uždarymo metu prašoma turėti ir kitokią savo atributiką (vėliavą, emblemą ar kt.).
12. Iš kiekvieno miesto Trečiojo amžiaus universitetui gali atstovauti tik viena komanda.
13. Komanda sudaroma tik iš Trečiojo amžiaus universitetų klausytojų ir dėstytojų, komandos narių skaičius – iki 20, bet gali dalyvauti ir keli ar vienas kurios nors sporto šakos atstovas, t. y. nėra privaloma suformuoti komandą iš visoms sporto šakoms ir visoms amžiaus grupėms atstovaujančių narių.
14. Gali dalyvauti ir jungtinė miestų Trečiojo amžiaus universitetų komanda.
15. Komandos nariai negali varžytis keliuose rungtyse kadangi to neleidžia varžybų tvarkaraštis. Be to, siekiama, kad būtų įtraukta kuo daugiau dalyvių, užtikrintas masiškumas.

#### **V SKYRIUS UNIVERSIADOS ORGANIZAVIMAS**

16. Universiadą organizuoja, reikalinga sporto infrastruktūra pasirūpina, ją paruošia, aprūpina reikiamu inventoriumi ir vykdo Visagino TAU. Į pagalbą pasitelkiami organizacijos partneriai ir sporto savanoriai.
17. Universiados komandų dalyviai privalo turėti sportinę avalynę, apsiauti tik Rekreacijos paslaugų centro rūbinėje.
18. Vykdomos šių sporto šakų varžybos:
  - 18.1. Šachmatai (šveicariška sistema, 7 ratai, 10 min. galvojimo vienam žaidėjui laikas), moterys, vyrai atskirai pagal amžiaus grupes: 55-65 m., 66-75 m., 76 ir daugiau m.
  - 18.2. Šaškės (šveicariška sistema, 7 ratai, galvojimo vienam žaidėjui laikas 10 min.), moterys, vyrai, atskirai pagal amžiaus grupes: 55-65 m., 66-75 m., 76 ir daugiau m.

18.3. Stalo tenisas (sete žaidžiama iki 11 taškų, partija iki 2-jų laimėtų setų), moterys, vyrai, atskirai pagal amžiaus grupes: 55-65 m., 66-75 m., 76 ir daugiau m.

18.4. Smiginis (asmeninės varžybos, ratų sistema). Moterys, vyrai, tačiau į amžiaus grupes neskirstoma.

18.5. Baudų mėtymas (metimų laikas – 60 sek., žaidėjas pats pasiima kamuolį ir vėl meta nuo baudos metimo linijos). Metama nuo pirmo pataikyto arba trečio metimo 10 kartų. Vyrams kamuolys Nr.7, moterims – Nr. 5. Moterys, vyrai, atskirai pagal amžiaus grupes: 55-65 m., 66-75 m., 76 ir daugiau m.

18.6. Hel-pongas (stalo teniso rakete iš 3,5 m. atstumo į statinaitę smūgiuojami 6 lauko teniso kamuoliukai iš dviejų A ir B taškų, asmeninės varžybos). Moterys, vyrai, tačiau į amžiaus grupes neskirstoma.

18.7. Plaukimas (50 m bet koku pasirinktu stiliumi, startas vandenyje). Moterys, vyrai, atskirai pagal amžiaus grupes: 55-65 m., 66-75 m., 76 ir daugiau m.

19. Varžybas vykdo sporto savanoriai: vyr. teisėjas Jonas Nekrošas ir atskirų rungčių teisėjų grupės.

20. Sporto šakų organizavimo tvarka paaiškės, kai rugsėjo 12 d. baigsis dalyvių registracija ir bus žinomas tikslus komandų skaičius.

21. Komanda nugalėtoja nustatoma pagal varžybų taškų (laimėtų prizinių vietų) sumą.

## **VI SKYRIUS APDOVANOJAMAI**

22. Kiekvienos rungties ir kiekvienos amžiaus grupės (jeigu skirstoma) 1-3 vietų laimėtojai apdovanojami medaliais, 1 vietų laimėtojai – ir suvenyrais. Rungtyse, kur nustatyta, atskirai apdovanojami vyrai ir moterys.

23. Visi kiti komandų dalyviai apdovanojami Padėkos raštais, pasirašytais Nacionalinės Trečiojo amžiaus universitetų asociacijos tarybos pirmininkės.

24. Komanda nugalėtoja, surinkusi daugiausiai komandinių taškų, apdovanojama pereinanąja Universiados taure. Komandiniai taškai skaičiuojami taip: už kiekvieną laimėtą 1-ąją vietą po 3 taškus, 2-ąją vietą – po 2 taškus, 3-iąją vietą – po 1 tašką. Komandos kiekvienos sporto šakos ir amžiaus grupės skaičiuojamas tik vienas – geriausias – rezultatas.

25. Kadangi 2016-ieji paskelbti Bendruomenių metais, bendruomeniškesniausia komanda (vertinama pagal susitelkimą, komandinę dvasią, sirgalių palaikymą, komandinį įvaizdį) apdovanojama specialia taure.

## **VII SKYRIUS NEĮSKAITINĖS VEIKLOS**

26. Visi Universiados dalyviai ir svečiai (sirgaliai) spalio 8 d. dalyvauja neįskaitinėse veiklose:

26.1. rytinėje sąnarių mankštoje su jogos elementais gryname ore;

26.2. Universiados dalyvių „energetiniame“ bėgime/eitynėse miesto erdvėse.

## **VIII SKYRIUS UNIVERSIADOS VIEŠINIMAS, INFORMAVIMAS**

27. Kiekvieno miesto Trečiojo amžiaus universitetas paskelbia vietinėse informavimo priemonėse straipsnius ir kitą informacinę medžiagą apie senjorų fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, kaip pavyzdį aprašo įvykusią II-ąją Trečiojo amžiaus universitetų Universiadą, jos rezultatus, pristato galimas sveikatinimo ir judumo veiklas šalies Trečiojo amžiaus universitetų fakultetuose.

**IX SKYRIUS  
BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

28. Detalus varžybų tvarkaraštis, informacija apie maitinimosi ir nakvynės vietas bus pateiktos gavus dalyvavimo paraiškas.

29. Organizatoriai, atsižvelgdami į galutinį Universiados dalyvių skaičių, pasilieka teisę pakeisti nuostatų atskirus punktus.

1 priedas

**II-OSIOS LIETUVOS TAU UNIVERSIADOS  
PARAIŠKA IR ASMENINĖS SVEIKATOS TVIRTINIMAS**

Pažymime, kad žemiau pasirašę dalyviai atsako už savo sveikatos būklę viso renginio metu ir įsipareigoja laikytis garbingų žaidimo taisyklių.

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Vardas, pavardė</b>	<b>Gimimo metai</b>	<b>Atstovaujama sporto šaka</b>	<b>Patvirtinu, kad pats esu atsakingas už savo sveikatos būklę (įrašo pats dalyvis savo ranka)</b>	<b>Parašas</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
...					

Komandos vadovas:.....

(Vardas, pavardė, parašas)

*PASTABA. Iki rugsėjo 15 dienos siunčiant paraiškos sąrašą el. paštu [sielasta@gmail.com](mailto:sielasta@gmail.com) užpildomos tik 1-4 lentelės dalys, o atvykus į Universiadą ir registruojantis būtina būti užpildytos visos 6 lentelės dalys.*