СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Информативен билтен **СЗПМ** **Специјално издание**

XXI РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ

СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ 2016

60 години

комерцијална банка ад скопје

70 ГОДИНИ ОД ПЕНЗИОНЕРСКОТО ОРГАНИЗИРАЊЕ ВО МАКЕДОНИЈА

КОМПЛЕКС ”ШАМПИОН“ - РАДОВИШ

3 СЕПТЕМВРИ 2016

Содржина

СЕ СПОРТУВАШЕ, СЕ СЛАВЕШЕ И ДРУГАРУВАШЕ ______ 3

ПРЕГЛЕД НА МЕСТАТА И ГОДИНИТЕ НА ОДРЖАНИТЕ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ______ 8

ПРОГРАМА НА НАТПРЕВАРИТЕ ______ 9

НАТПРЕВАРИ ВО 11 ДИСЦИПЛИНИ ______ 10

СТАТИСТИЧКИ ПОДАТОЦИ И ТАБЕЛИ ______ 28

РЕГИОНАЛНИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ______ 36

РЕКОРДНО УЧЕСТВО НА НАТПРЕВАРУВАЧИ ______ 40

ФИЗИчКАТА АКТИВНОСТ И СПОРТУВАЊЕТО СЕ НАЈЕФТИНИОТ ЛЕК ______ 42

Издавач: Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
За издавачот: Салтир Каровски
Билтенот го подготвија: Калина С. Андонова, Мендо Димовски и Здравко Петковски
Фото: Мендо Димовски, Трио Маркетинг – Скопје, Петар Андреевски и Илија Глигоров
Ликовно-графичко обликување: Томе Ангеловски
Печати: РИ Графика – Скопје
Тираж: 800 примероци

Се спортуваше, се славеше и другаруваше

На 3. септември 2016 година во Радовиш, на спортско–рекреативниот центар „Шампион“ над 1.200 пензионери и гости од целата земја славеа, спортуваа и другаруваа. Се одбележуваа два големи јубилеја: 70 години пензионерско организирање во нашава земја и 25 години независна и самостојна Република Македонија. Тоа е манифестација во која 250.000 пензионери што низ годините се вградиле во темелите на нашата држава и во

создавањето на најголемата, мултиетничка асоцијација во која членуваат луѓе со насобрани искуство и знаење, луѓе чувари на нашето културно богатство и идентитет, луѓе кои ја сакаат својата држава, Република Македонија.

Сончевото време ги осветлуваше лицата на присутните и се мешаше со нивните насмевки. Луѓе кои беа дојдени да ја покажат својата психофизичка подготвеност, но и да се сретнат со старите пријатели и да поприкажат за многу нешта.

Учесниците на оваа најмасовна и најстара манифестација на која учествуваат пензионери од целата земја ги поздравија домаќините на настанот: претседателот на Здружението на пензионерите на Радовиш и Конче Јордан Костадинов и градоначалникот на Радовиш Сашко Николов. Посакувајќи им добредојде на присутните ја кажаа пораката – да понесат убави и трајни спомени од овој несекојдневен настан.

На присутните, гостите и учесниците им се обрати и првиот човек на најголемата неполитичка невладина мултиетничка организација, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски. Во своето обраќање им ги честиташе двата јубилеја при тоа потенцирајќи ја големата важност на спортот за психофизичкото здравје во третата доба од животот.

Со одбрани пријателски зборови на натпреварувачите и гостите им се обрати и заменик–министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, изразувајќи го своето задоволство од одличната соработка на Владата на Република Македонија со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Притоа потенцираше дека грижата на Владата и на Министерството за труд и социјална политика продолжува и понатаму. Продолжуваат и сите започнати проекти, како и реализацијата на сите ветувања кон припадниците на оваа најбројна популација во земјата.

– Почитувани присутни, почитувани и драги пензионери, вие сте луѓето коишто учествуваа во градењето на нашата земја, вие сте луѓето коишто се бореа за Република Македонија, за да можеме денес да славиме, да ја славиме независноста на Република Македонија. Токму поради тоа, ние денешните генерации коишто учествуваме во креирање на мерките и на политиките, мораме да продолжиме да се грижиме за подобар живот на пензионерот во Република Македонија. Ви го честитам големиот јубилеј 70 години пензионерско организирање во нашата земја и 25 години независна и самостојна Република Македонија и ги прогласувам 21. републички пензионерски спортски натпревари за отворени.

По аплаузите за говорниците кои се обратија на присутните, започнаа натпреварите. Секој се трудеше да постигне што повисоки резултати заради себе, за своето здружение, но и за своите внуци на коишто со гордост ќе им го покажуваат медалот или пехарот Но без разлика на сè, и натпреварувачите и поддржувачите кои навиваа на сите јазици кои се зборуваат во Македонија, се разбираа без преведувач, беа среќни и задоволни што се заедно во спортувањето, во славењето и во дружењето, и на орото.

Се славеше со песна и радост, не дека не беа свесни за она што ги измачува и одвнатре како болест и како проблеми, и однадвор како што се состојбите во државата, а тие славеа и пееја зашто знаеја дека сè може да се надмине со сплотеност, соживот и заедништво. Тоа се искуството и мудроста што се насобрале во нив низ годините.

Највесели беа спортистите пензионери од ЗП Охрид и Дебрца кои по шести пат го освоија пехарот за севкупни најдобри резултати.

Обраќање

Драги Аргировски,
претседател на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

Почитувани пензионерки и пензионери, драги спортисти и навивачи,

драги гости, дами и господа

Пред сè дозволете ми во име на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и во свое име, да се заблагодарам за вашето присуството на оваа значајна пензионерска спортска манифестација на која покровител е Диме Спасов, заменик министер за труд и социјална политика, и да ги поздравиме и градоначалникот на Општина Радовиш Сашко Николов, заменик градоначалник на Општина Охрид Ангел Јанев, претставници на Комерцијална банка и други.

Во двецениската историја на овие спортски натпревари, тие по трет пат се одржуваат во градот на рударите Радовиш, во прекрасниот амбиент на спортско-рекреативниот центар „Шампион“.

Овој пат, 21–те Републички пензионерски спиортски натпревари ги одржуваме по повод на нашиот значаен јубилеј 70 години пензионерско организирање во нашата земја и 25 години независна Република Македонија. Сите пензионерски манифестации и собири во текот на 2016 година минаа во знакот на овие два јубилеја, а за тоа се зборуваше и на осумте регионални спортски натпревари, на ревиите, на сите пикник средби, како и на други собири на пензионерите во нашата земја.

И во оваа пригода, значајно е да се нагласи дека во 1946 година во нашата земја биле регистрирани само околу 2.600 пензионери, а денес има над 300 илјади корисници на пензија, од кои 250 илјади се членови на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Со остварувањето на дел од стратегиските цели, Сојузот во последните години се разви во една од најдобрите и најактивни невладини мултиетнички граѓански организации во Република Македонија. Прва и основна задача на сите нас беше и остана продолжување на заедничката заложба за заштита и подобрување на стандардот и квалитетот на живот на пензионерите, кои поради своите знаења и искуства од ден на ден стануваат се позначајна алка во општествениот живот на секоја држава, па и на нашата.

СЗПМ и здруженијата негувајќи го спортувањето, културните дејности и дружењето, придонесуваат да се шири љубовта, надежта и соживотот со цел да се подзабави процесот на стареењето, а животот во третата доба да добие подобра содржина и квалитет. Овие спортски натпревари на пензионерите во нашата земја секако придонесуваат за подобрување на физичката кондиција и здравствената состојба на членството, бидејќи како што е познато спортот го јакне и телото и духот.

Почитувани,

Првите Републички пензионерски спортски натпревари се одржани во Охрид на 28 август 1996 година, со само 150 учесници, од кои 45 натпреварувачи во шах, стрелаштво и пикадо. Две децении потоа, денес во Радовиш во присусво на околу 1.200 учесници ќе се натпреваруваат околу 500 натпреварувачи во 11 дисциплини. Напредокот е очигледен.

Овогодишните 21–ви регионални спортски натпревари се одржаа во периодот од 20 мај до крајот на јуни 2016 година, согласно целите утврдени со Статутот и програмите за работа на СЗПМ за унапредување и проширување на интересот кај пензионерите за разни спортски активности, за нормално и непрекинато одржување и јакнење на нивната психофизичка состојба, обезбедувајќи можности за активно стареење на сите пензионери што се бават со спорт и спортски активнос–

ти и со рекреативно дружење чиј број од година во година постојано се зголемува.

Успешни домаќини на регпоналните натпревари годинава беа здруженијата на пензионери од Чаир – Скопје, Дебар и Центар Жупа, Кавадарци, Ѓорче Петров – Скопје, Куманово, Лозово, Делчево и Демир Хисар. На овие натпревари во сите 8 региони непосредно учествуваа 52 здруженија членки на СЗПМ, со рекорден број на натпреварувачи од над 2000, од кои 1244 во машка и 763 во женска конкуренција. Иако на овие натпревари настапуваат натпреварувачи во поодминати години во своите дисциплини постигнуваат навистина високи резултати на кои можат да им позавидат и помлади спортисти.

Сè поголемата желба да се учествува на спортски натпреварим укажува дека годините не се пречка за создавање во здраво тело здрав дух, а дружењето станува се поголем мотив.

Во споредба со минатата година бројот на натпреварувачите на регионалните спортски натпревари е во зголемување од 1607 на 2010 како резултат на воведувањето на новите две спортски дисциплини, а со што се зголемува и бројот на натпреварувачи за републичките натпревари кој досега беше 400, а сега изнесува 504 натпреварувачи. Право на настап на републичките натпревари во Радовиш обезбедија 40 здруженија со вкупно 501 натпреварувач од кои 264 во машка и 237 во женска конкуренција.

Сето ова е значаен придонес на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, членството покрај подобрување на стандардот, во третата доба да има живот со сè поголема достоинствена содржина и квалитет, да се шири здраво и активно стареење, позитивната енергија, надежта, соживотот и пријателствата.

Почитувани,

Значи напредуваме во секој поглед, позитивните резултати се евидентни и ќе продожиме да работиме со нов елан во интертес на сите пензионери во нашата земја. Патот по кој чекориме сите заедно е исправен Така ќе продолжиме и во иднина, но се разбира дека секогаш може сè да биде и подобро. На натпреварувачите им посакувам добри разултати.

Да сме живи, здрави и весели, да славиме уште многу јубилеи и годишници на нашата сакана Македонија.

Благодарам.

Обраќање

Диме Спасов, министер за труд и социјална политика

Почитувани присутни, драги пензионери и пензионерки, чест ми е што ја имам можноста да ви се обратам на Дваесет и првите Републички пензионерски спортски игри. Со особена чест и задоволство и драго срце ние изминатите години финансиски ја поддржуваме реализацијата на Републичките пензионерски спортски игри, затоашто се вистински пример дека пензионерите можат да бидат активни и во третото доба. Би сакал во оваа прилика да ви ја честитам годишнината, 70 години од пензионерското организирање во Македонија и дваесет и пет годишнината од независна Република Македонија.

Почитувани присутни, изминатите десет години вашиот Сојуз заедно со Владата на Република Македонија, се трудиме на секој можен начин да изградиме цврст и партнерски однос, затоашто цениме, затоашто мислиме и затоашто веруваме дека вие пензионерите преку вашите претставници односно преку здруженијата на пензионери на Република Македонија треба и можете да учествувате во креирањето на сите мерки, политики и проекти за подобар живот на пензионерите во Република Македонија.

Почитувани присутни, почитувани и драги пензионери, вие сте луѓето коишто учествуваа во градењето на нашата земја, вие сте луѓето коишто се бореа за Република Македонија, за да можеме денес да славиме, да ја славиме независноста на Република Македонија. Токму поради тоа, ние денешните генерации коишто учествуваме во креирање на мерките и на политиките, мораме да продолжиме да се грижиме за подобар живот на пензионерот во Република Македонија. Изминатите години постигнавме големи резултати. За 70 проценти е зголемена просечната пензија, меѓутоа не смее и нема да застанеме тука, следното зголемување од 5 проценти ќе биде во декември месец оваа година и тоа ветување ќе се реализира. Ќе продолжиме и со останатите проекти, за бесплатна бањско–климатска рекреација и оваа есен, за бесплатен туристички викенд и оваа есен и следната година. Исто така ќе продолжиме и со

проектите за бесплатен превоз во железничкиот сообраќај, за бесплатен превоз во градскиот сообраќај, со отварање на голем број на приватни старски домови, со отварање на голем број на дневни центри и друго. Наша обврска е да продолжиме да работиме, да ја продолжиме грижата за пензионерите во Република Македонија така беше до сега, така ќе биде и во иднина.

Да сте живи и здрави! Ги прогласувам 21 републички спортски пензионерски игри за отворени ви посакувам одлични спортски резултати. За многу години. Ви благодарам.

Обраќања

Сашко Николов
градоначалник на општина Радовиш

Почитуван заменик министер Диме Спасон, почитуван претседателе Аргировски, почитуван претседателе Костадинов, почитувани пензионери и пензионерки, спортисти и спортиски, учесници на овие јубилејни 21 по ред спортски натпревари на ниво на Република Македонија. Ви посакувам топло добредојде од мое име и од името на Советот на Општината. На сите вас, коишто ќе бидете учесници, ви посакувам да постигнете одлични резултати, резултати на коишто ќе се гордеете вие, а секако ќе се гордеат и вашите општински здруженија. Во оваа прилика ќе ми дозволите да го искажам моето огромно задоволство што во Радовиш функционира општинската организација на пензионерите која што со гордост е амбасадор на градот Радовиш, која организира и промовира доста активности, коишто се во функција не само на пензионерите, туку и генерално за општествено–политичкиот живот во нашата општина. Во оваа прилика го изразувам моето огромно задоволство што во Радовиш постои вакво здружение. Посакувајќи ви уште еднаш големи успеси ви го честитам големиот јубилеј 70 години на пензионерското организирање во Република Македонија. Да сте живи и здрави и да се гледаме за убави работи.

Јордан Костадинов
претседател на ЗП Радовиш и Конче

Почитувани пензионери и драги гости

Во името на пензионерите на општина Радовиш и општина Конче ве поздравувам и ви посакувам срдечно и топло добредојде. Добредојдовте во Радовиш, градот на златото, градот на убавите песни и градот на најмасовните пензионерски дружења. Со еден голем аплауз да ги поздравиме рекордерите.

На почетокот дозволете ми посебно да го поздравам присуството на заменик министерот за труд и социјална политика во Владата на Р Македонија, Диме Спасов, градоначалникот на општина Радовиш, Сашко Николов и претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски. Почитувани пензионери, годинава го одбележуваме големиот јубилеј 70 години од пензионерското организирање во Македонија, затоа за нашето здружение претставува особена чест што Сојузот токму нам ни ја даде довербата да бидеме домаќини и соучесници во организирањето на 21–вите Републички пензионерски спортски натпревари.

Денес ќе присуствуваме на вистинска спортска Олимпијада. На добро подготвените терени спортистите пензионери од сите краеви на нашата земја имаат можност да ја покажат својата физичка и психичка подготвеност и да постигнат резултати на кои ќе им позавидат и помладите.

Како што е познато, пензионерите од ЗП Радовиш и Конче се редовни учесници на сите спортски натпревари, а во 2008 и 2010 година, токму на ова место беа одржани тогашните Републички пензионерски спортски натпревари.

Почитувани, ако научните истражувања потврдуваат дека луѓето кои редовно спортуваат, пеат, играат и се дружат си го продолжуваат животот за 10–15 години, тодаш ние сме денес на вистинското место.

Денес имаме убав сончев ден, очекуваме да создадеме една прекрасна спортска атмосфера, каде ќе преовладее спортскиот дух и другарувањето. Заедничкото дружење ќе продолжи и во ресторанот „Шампион“, а за добрата забава ќе се погрижат членовите на веќе познатата музичка група „Златни прсти“.

На крај, на спортистите им посакувам многу среќа и нека победат најдобрите, а пред се нека победи дружењето и пријателството. На сите присутни ви посакувам добро здравје и да понесете убави незаборавни спомени од овој настан и од Радовиш.

Здравко Петковски
претседател на комисија за спорт на СЗПМ

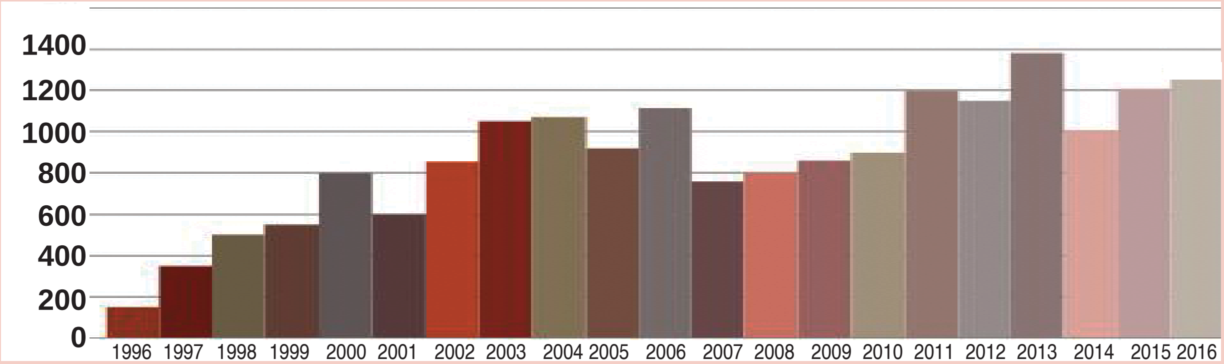
Пред неколку дена заврши 31–та летна спортска олимпијада, а еве денес ја одржуваме 21–та пензионерска спортска олимпијада. Ни претстои напорен ден во кој треба да реализираме многу сериозни обврски, да им овозможиме на рекордниот број, над 500 натпреварувачи, да ги искажат своите способности на спортски план. Да им покажеме на помладите генерации дека и во овие години може да се спортува и не само тоа, туку и да се постигнуваат завидни резултати. Уште еднаш да ја манифестираме нашата способност, стрпливост и мудрост и да докажеме дека годините што ги носиме не се пречка за спортување, а со тоа постојано да го одржуваме и подобруваме нашето здравје, психофизичка состојба и активно стареење.

Организациониот одбор, Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ, како и домаќинот на овие игри ЗП Радовиш, се потрудија да создадат услови за успешно реализирање на денешните спортски активности. Подготвени се терени за сите спортски дисциплини и уредно се обележани. Ги молам судиите, капитените на екипите и спортистите да се упатат кон означените терени за да можат да отпочнат натпреварите. Спортистите кои ќе освојат прво, второ и трето место, по завршувањето на дисциплината во која учествуваат, да дојдат во канцеларијата кај комисијата поради регулирање на прогласувањето.Ви посакувам спортска среќа и нека победат најдобрите и најпоготвените!

Преглед на местата и годините на одржаните Републички пензионерски спортски натпревари

Година	Место на одржување	Број на учесници
1996	Охрид	150
1997	Гевгелија (Дојранско Езеро)	350
1998	Куманово (Кумановска Бања)	500
1999	Виница	550
2000	Ресен – Крани (Преспанско Езеро)	800
2001	Велес (Езеро „Младост“)	600
2002	Охрид – „Горица“ (Охридско Езеро)	857
2003	Кавадарци (Хотел „ФЕНИ“)	1050
2004	Струга „Еуротел“	1070
2005	Велес (Езеро „Младост“)	920
2006	Ресен – Крани (Преспанско Езеро)	1114
2007	Велес (Езеро „Младост“)	760
2008	Радовиш (Сп. центар „Шампион“)	800
2009	Струга („Еуротел“)	858
2010	Радовиш (Сп. центар „Шампион“)	900
2011	Струга (Комплекс „Ливадишта“)	1100
2012	Скопје (комплекс „NEW STAR“)	1150
2013	Штип (комплекс „Македонка“)	1380
2014	Тетово (комплекс „Тетекс“)	1008
2015	Скопје (комплекс „NEW STAR“)	1205
2016	Радовиш (Спорт. центар „Шампион“)	1241

Број на учесници по години



СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
3. септември 2016 година
Радовиш - Спортски центар „Шампион“

Сојуз на здруженија
на пензионери
на Македонија

СЗПМ

21.

РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
1946 - 2016

РАДОВИШ
3. септември 2016 година

ПРОГРАМА

ПРВ дел: 9.00 часот

Свечано отворање и поздравни обраќања на:

- **Јордан Костадинов,** претседател на ЗП Радовиш и Конче - домаќин на манифестацијата
- **Сашко Николов,** градоначалник на Општина Радовиш
- **Драги Аргировски,** претседател на СЗПМ
- **Диме Спасов,** заменик министер за труд и социјална политика на Р. Македонија

ВТОР дел: 9.30 часот

- Почеток на натпреварите во 11 дисциплини на кои ќе учествуваат најдобри натпреварувачи од 52 здруженија на пензионери

ТРЕТ дел: 14.00 часот

- Прогласување на најдобрите, доделување на преоден пехар на Здружението со најдобри резултати и дружење

СПОРТСКИ ДИСЦИПЛИНИ НА НАТПРЕВАРИТЕ

СТРЕЛАШТВО	СКОК ОД МЕСТО
ШАХ	КОШАРКА - СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ
ПИКАДО	ФУДБАЛ -ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА
ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ	ТАБЛА
ТРЧАЊЕ	ДОМИНО
ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ	

ЕКИПНО ЖЕНИ

За најдобар стелец
е прогласена
Снежана Милошеска
– ЗП Охрид

Медалите ги врачи **Салтир Каровски**
потпретседател на ИО на СЗПМ

I место

ЗП Охрид и Дебрца

1. Снежана Милошеска
2. Бојкица Димоска
3. Благуна Милошеска
4. Ружа Балеска

II место

ЗП Центар

1. Марија Јанева
2. Ангелина Темелковска
3. Трајанка Стојановска
4. Данче Романова

III место

ЗП ОВР - Скопје

1. Мара Илиќ
2. Славица Денковиќ
3. Мирослава Бошњаковска
4. Вера Стрезовска

ЕКИПНО МАЖИ

За најдобар стелец
е прогласен
Драги Гацев
– ЗП Кочани

I место

ЗП Кочани

1. Костадин Стојанов
2. Драги Гацев
3. Стојан Андонов
4. Ѓорѓи Јосифов

II место

ЗП ОВР Скопје

1. Дине Китанов
2. Драги Левков
3. Живко Петревски
4. Василие Никлевски

Медалите ги врачи **Бесник Поцеста** претседател на собрание на СЗПМ

III место

ЗП Прилеп

1. Ристо Камчески
2. Кире Каранфилов
3. Петар Николоски
4. Цветан Талески

ЕКИПНО ЖЕНИ

За најдобра шахистка
е прогласена
Лилјана Славевска
– ЗП Центар

I место
ЗП Центар

1. Лилјана Савеска
2. Лидија Кизова
3. Љубинка Крстева

II место
ЗП Струга

1. Шенка Балтоска
2. Љубица Јованоска
3. Надежда Чатарошкоска

Медалите ги врачи **Александар Захариев**
член на ИО на СЗПМ

III место
ЗП Македонска Каменица

1. Анка Цветановска
2. Светлана Митревска
3. Славка Димитровска

ЕКИПНО МАЖИ

За најдобар шахист
е прогласен
Александар Степановски
– ЗП Битола

Медалите ги врачи **Станка Трајкова**
секретар на ИО на СЗПМ

I место

ЗП Центар

1. Ристо Кизов
2. Ванчо Ѓорѓиевски
3. Ристо Камчевски
4. Боге Јаневски
5. Љумор Хаџиманов

II место

ЗП Тетово

1. Јакуп Лика
2. Тоде Зафировски
3. Шпенд Салиу
4. Фадил Халити
5. Стојан Зафировски

III место

ЗП Штип и Карбинци

1. Панче Захариев
2. Дончо Јорданов
3. Ристо Рушев
4. Момчило Смолиќ
5. Фердинант Радев

ЕКИПНО ЖЕНИ

Најдобар стрелец во пикадо
е прогласена
Марија Станковиќ
– Солидарни пензионери
– Илинден

Медалите ги врачи **Ѓорѓи Серафимов**
член на ИО на СЗПМ

I место
ЗП Делчево

1. Снежана Спасевска
2. Цвета Џабирска
3. Тома Стојковска
4. Верка Гацевска

II место
ЗП Крива Паланка

1. Катица Борисова
2. Павлина Додевска
3. Ленче Јакимовска
4. Станка Стојановска

III место
ЗП Солидарни пензионери - Илинден

1. Марија Станковиќ
2. Нада Атанасовска
3. Ружица Бошњаковска
4. Стевка Стојановиќ

ЕКИПНО МАЖИ

Најдобар стрелец во пикадо
е прогласен
Цветан Ефтимовски
– ЗП Делчево

I место
ЗП ОВР Скопје

1. Љупчо Симоновски
2. Душан Климовски
3. Миле Маневски
4. Гога Ангелески

II место
ЗП Делчево

1. Цветан Ефтимовски
2. Стојан Богдановски
3. Младен Николовски
4. Амза Ибраимов

Медалите ги врачи **Илија Адамоски**
член на ИО на СЗПМ

III место
ЗП Прилеп

1. Божин Талески
2. Трајко Минески
3. Иван Кузманоски
4. Петре Гелески

ЕКИПНО ЖЕНИ

I место

ЗП Тетово

1. Цвета Вељановска
2. Марика Јовановска
3. Димка Сиљановска
4. Мира Ставовска
5. Драгица Љубевска
6. Благица Дишеска

II место

ЗП Солидарни пензионери Илинден

1. Ротка Петровска
2. Стојанка Богдановска
3. Убавка Ѓоргиеска
4. Лиле Ѓоргиеска
5. Богица Ангеловска
6. Билјана Атанасовска

Медалите ги врачи **Јордан Костадинов** член на ИО на СЗПМ

III место

ЗП Прилеп

1. Снежана Димеска
2. Марија Тодороска
3. Донка Петреска
4. Горица Димеска
5. Зора Здравеска
6. Милка Ѓореска

ЕКИПНО МАЖИ

Медалите ги врачи **Ристо Трајкоски**
член на ИО на ЗСПМ

I место

ЗП Кочани

1. Благој Манев
2. Анче Митев
3. Трајан Стефанов
4. Трендафил Данилов
5.Димче Нешевски
6. Цанко Минов

II место

ЗП Гази Баба

1. Циме Анчевски
2. Андон Јовановски
3. Марјанчо Петрушевски
4. Благој Димковски
5. Младен Божиновски
6. Ѓуро Стевковски

III место

ЗП Тетово

1. Неделко Ромац
2. Трипун Симоноски
3. Трајче Максимовски
4. Исмаил Усеини
5. Божидар Ѓеоргиевски
6. Абдирезак Рустеми

ЖЕНИ до 60 години

I место
Славица Тимосиевска
од ЗП Тетово

II место
Јасмина Тодоровска
од ЗП Куманово

III место
Петрунка Георгиевска
Македонска Каменица

Медалите ги врачи **Душан Ристески**
член на ИО на СЗПМ

ЖЕНИ над 60 години

I место
Благица Маркулеска
од ЗП Охрид и Дебрца

II место
Благица Михова
од ЗП Кочани

III место
Борјанака Трипунова
од ЗП Штип и Карбинци

МАЖИ до 60 години

I место
Мојсо Балевски
од ЗП Битола

II место
Зоран Петковски
од ЗП Велес

III место
Ристо Нетков
од ЗП Штип и Карбинци

Медалите ги врачи **Мирко Макрешански**
член на ИО на СЗПМ

МАЖИ над 60 години

I место
Блаже Србиноски
од ЗП Охрид

II место
Блажо Кировски
од ЗП Валандово

III место
Благоја Цветановски
од ЗП Кратово

Медалите ги врачи **Душан Ристески**
член на ИО на СЗПМ

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЖЕНИ

I место
Марика Каракамишева
од ЗП Богданци

II место
Ленче Стаменова
од ЗП Кратово

III место
Милица Андреевска
од ЗП Солидарност – Аеродром

Медалите ги врачи **Ристо Франгов,** член на ИО на СЗПМ

МАЖИ

I место
Блажо Станојков
од Куманово

II место
Златко Кардиовиќ
од ЗП Солидарност – Аеродром

III место
Зоран Јошески
од ЗП Прилеп

Медалите ги врачи **Олга Новачева,** член на ИО на СЗПМ

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА
МАЖИ

I место
Ѓорѓи Николов
од ЗП Кочани

II место
Мирослав Кузмановски
од ЗП Прилеп

III место
Јонче Апостолов
од ЗП Кавадарци

Медалите ги врачи **Митре Стојановски** претседател на НО во СЗПМ

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЖЕНИ

I место
Слободанка Талевска
од ЗП Ресен

II место
Стојна Вељковиќ
од ЗП Куманово

III место
Блага Велјановска
од ЗП Кичево

Медалите ги врачи **Ментор Ќоку** член на ИО на СЗПМ

МАЖИ

I место
Димитар Стаменов
од ЗП Ново Село

II место
Никола Манасиев
од ЗП Злетово

III место
Благоја Гиновски
од ЗП Крушево

Медалите ги врачи **Калина С. Андонова** член на ИО на СЗПМ

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЖЕНИ

I место
Наташа Мишева
од ЗП Чаир

II место
Мирјана Чалова
од ЗП Демир Капија

III место
Славица Јованова
од ЗП Прилеп

Медалите ги врачи **Јован Ќирковиќ**
член на ИО на СЗПМ

МАЖИ

I место
Кирил Стојанов
од ЗП Тафталиџе

II место
Андон Трајанов
од ЗП Радовиш

III место
Петре Петров
од ЗП Кратово

ЕКИПНО ЖЕНИ

I место

ЗП Прилеп

1. Ружица Филипоска
2. Христина Димкароска
3. Лилјана Ѓорѓиоска
4. Блага Белокоска

II место

ЗП Велес

1. Стојна Крстиќ
2. Благојка Петреска
3. Нада Алексова
4. Светлана Чулумова

Медалите ги врачи **Ѓорге Андонов** член на ИО на СЗПМ

III место

ЗП Радовиш и Конче

1. Маре Илиева
2. Софија Стевкова
3. Ратка Јованова
4. Верка Андонова

ЕКИПНО МАЖИ

Медалите ги врачи **Данче Даскаловска**
член на ИО на ЗСПМ

I место

ЗП Крушево

1. Никола Атанасовски
2. Благоја Атанасовски
3. Димитар Костовски
4. Димче Трајкоски

II место

ЗП Делчево

1. Кирил Христов
2. Методи Христов
3. Љупчо Стојанов
4. Добри Доневски

III место

ЗП Куманово

1. Војчо Крстевски
2. Јовица Стојчевски
3. Драган Пановски
4. Бранко Миленковски

ЕКИПНО ЖЕНИ

Медалите ги врачи **Димитрија Богатиноски** член на ИО на СЗПМ

I место

ЗП Крива Паланка

1. Анка Стојановска
2. Верче Богдановска
3. Шана Ѓеоргиевска
4. Рушка Митовска

II место

ЗП Прилеп

1. Зорица Абрашеска
2. Цветанка Мишеска
3. Слоботка Зојческа
4. Зора Здравеска

III место

ЗП Ѓорче Петров

1. Кате Јовановска
2. Добринка Лазаревска
3. Зора Зафчевска
4. Новка Божиновска

ЕКИПНО МАЖИ

I место

ЗП Кочани

1. Јанко Данилов
2. Ѓорѓи Михајлов
3. Ѓорѓи Тодоров
4. Димитар Заков

II место

ЗП Солидарни пензионери - Илинден

1. Слободан Ангеловски
2. Стојан Стевановски
3. Благоја Филиповски
4. Љупчо Ивановски

III место

ЗП Тетово

1. Димитар Цехов
2. Зулфикар Таипи
3. Шапи Шакири
4. Живко Серафимовски

Медалите ги врачи **Димитрија Богатиноски** член на ИО на СЗПМ

ТАБЕЛА НА ОСВОЕНИТЕ МЕДАЛИ

Ред. број	ЗДРУЖЕНИЈА	ЗЛАТО	СРЕБРО	БРОНЗА	ВКУПНО
1.	Кочани	4	1	–	5
2.	Охрид и Дебрца	3	–	–	3
3.	Центар	2	1	–	3
4.	Прилеп	1	2	5	8
5.	Тетово	2	1	2	5
6.	Куманово	1	2	1	4
7.	ОВР	1	1	1	3
8.	Делчево	1	2	–	3
9.	Крива Паланка	1	1	–	2
10.	Крушево	1	–	1	2
11.	Богданци	1	–	–	1
12.	Битола	1	–	–	1
13.	Ново Село	1	–	–	1
14.	Ресен	1	–	–	1
15.	Тафталиџе	1	–	–	1
16.	Чаир	1	–	–	1
17.	Солид. пен.Илинден	–	2	1	3
18.	Велес	–	2	–	2
19.	Радовиш и Конче	–	1	1	2
20.	Кратово	–	1	2	3
21.	Солидарност Аерод	–	1	1	2
22.	Гази Баба	–	1	–	1
23	Струга	–	1	–	1
24	Злетово	–	1	–	1
25	Валандово	–	1	–	1
26	Демир Капија	–	1	–	1
27	Штип и Карбинци	–	–	3	3
28	Македонс. Каменица	–	–	2	2
29	Ѓорче Петров	–	–	1	1
30	Кичево	–	–	1	1
31	Кавадарци	–	–	1	1
	ВКУПНО	23	23	23	69

ПРЕГЛЕД НА ОСВОЕНИ МЕДАЛИ ПО РЕГИОНИ 2016

Ред. број	Регион	ЗЛАТНИ	СРЕБРЕНИ	БРОНЗЕНИ	ВКУПНО
1	I Регион	3	5	22	10
2	II Регион	4	2	4	10
3	III Регион	4	2	6	12
4	IV Регион	3	1	1	5
5	V Регион	1	4	1	6
6	VI Регион	2	5	3	10
7	VII Регион	1	1	4	6
8	VIII Регион	5	3	2	10
	В К У П Н О	23	23	23	69

ПРЕГЛЕД НА ЗДРУЖЕНИЈА ПО СПОРТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО 2016

СТРЕЛАШТВО

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Гази Баба	1. Центар
2. ОВР	2. ОВР
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Кавадарци	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Куманово
7. Штип и Карбинци	7. Радовиш
8. Кочани	8. Кочани

ТРЧАЊЕ НАД 60 ГОД.

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Кисела Вода	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Ѓорче Петров
3. Крушево	3. Крушево
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Валандово	5. Велес
6. Кратово	6. Куманово
7. Штип и Карбинци	7. Штип и Карбинци
8. Мак. Каменица	8. Кочани

ШАХ

1. Центар	1. Центар
2. Тетово	2. Тетово
3. Битола	3. –––––––
4. Охрид и Дебрца	4. Струга
5. Велес	5. Велес
6. Крива Паланка	6. Куманово
7. Штип и Карбинци	7. Штип и Карбинци
8. Кочани	8. Мак. Каменица

ДОМИНО

1. Гази Баба	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Тафталиџе
3. Крушево	3. Ресен
4. Вевчани	4. Кичево
5. Велес	5. Демир Капија
6. Злетово	6. Куманово
7. Ново Село	7. Ново Село
8. Мак. Каменица	8. Берово

ПИКАДО

1. Солид. Илинден	1. Солид. Илинден
2. ОВР	2. ОВР
3. Прилеп	3. Крушево
4. Дебар	4. Кичево
5. Валандово	5. Дојран
6. Кратово	6. Крива Паланка
7. Штип и Карбинци	7. Струмица
8. Делчево	8. Делчево

ТАБЛА

1. Центар	1. Чаир
2. Тафталиџе	2. Тетово
3. Крушево	3. Прилеп
4. Кичево	4. Охрид и Дебрца
5. Неготино	5. Демир Капија
6. Кратово	6. Злетово
7. Радовиш и Конче	7. Радовиш и Конче
8. Кочани	8. Делчево

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ

1. Гази Баба	1. Солид. Илинден
2. Тетово	2. Тетово
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Неготино	5. Кавадарци
6. Пробиштип	6. Пробиштип
7. Радовиш	7. Штип и Карбинци
8. Кочани	8. Виница

ФУДБАЛ – ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА

1. Бутел	1. Солид. Аеродром
2. Ѓорче Петров	2. Тетово
3. Крушево	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Струга
5. Демир Капија	5. Велес
6. Куманово	6. Куманово
7. Штип и Карбинци	7. Радовиш и Конче
8. Делчево	8. Виница

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

1. Солид. Илинден	1. Солид. Аеродром
2. Ѓорче Петров	2. Тетово
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Дојран	5. Богданци
6. Куманово	6. Кратово
7. Радовиш и Конче	7. Радовиш и Конче
8. Мак. Каменица	8. Виница

КОШАРКА – СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ

1. Солид. Илинден	1. Солид. Аеродром
2. Тетово	2. Ѓорче Петров
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Кавадарци	5. Неготино
6. Куманово	6. Крива Паланка
7. Радовиш и Конче	7. Радовиш и Конче
8. Кочани	8. Виница

ТРЧАЊЕ ДО 60 ГОД.

1. Центар	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Тетово
3. Битола	3. Ресен
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Велес	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Куманово
7. Штип и Карбинци	7. Штип и Карбинци
8. Кочани	8. Мак. Каменица

СКОК ОД МЕСТО

1. Кисела Вода	
2. Тетово	
3. Прилеп	
4. Охрид	–––––––––––
5. Кавадарци	
6. Куманово	
7. Струмица	
8. Кочани	

ПРЕГЛЕД НА НЕПОСРЕДНИТЕ УЧЕСНЦИ НА НАТПРЕВАРИТЕ - 2016

Ред. бр.	Региони екипа	ДИСЦИПЛИНИ																							Вкупно		Сев купно
		Стре лаштво		Шах		Пикадо		Тегнење јаже		Фудбал		Кошарка		Фрлање ѓуле.		Трчање до 60 г.		Трчање над 60 г.		Скок од место	Домино		Табла				
	1	2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	12		13		14		15
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	м	ж	м	ж	м	ж	
I Регион																											
1	Гази Баба	4						6									1		1		1	1			**11**	**03**	**14**
2	Центар		4	5	3											1							1		**07**	**07**	**14**
3	Илинден.					4	4		6			4			1			1		1					**08**	**10**	**18**
4	Солид.аер										4		4	1	1										**01**	**09**	**10**
5	Бутел									4															**04**	**-**	**04**
6	К.Вода																	1							**01**	**-**	**01**
7	Чаир																			1				1	**01**	**01**	**02**
II Регион																											
8	Тетово			5	3			6	6		4	4			1	1	1	1		1	1			1	**19**	**16**	**35**
9	ОВР	4	4			4	4																		**08**	**08**	**16**
10	Ѓ. Петров									4			4	1					1						**05**	**05**	**16**
11	Тафталиџе																					1	1		**01**	**01**	**02**
III Регион																											
12	Прилеп	4	4			4		6	6		4	4	4	1	1					1				1	**20**	**20**	**40**
13	Битола			5														1							**06**	**-**	**06**
14	Крушево						4			4								1	1		1		1		**07**	**05**	**12**
15	Ресен																										
IV Регион																											
16	Охрид	4	4	5				6	6	4		4	4	1	1	1	1	1	1	1				1	**27**	**18**	**45**
17	Струга				3						4														**-**	**07**	**07**
18	Кичево						4															1		1	**01**	**05**	**06**
19	Дебар					4																			**04**	**-**	**04**
20	Вевчани																				1				**01**	**-**	**01**
V Регион																											
21	Кавадарци	4	4						6			4					1			1					**09**	**11**	**20**
22	Неготино							6					4										1		**07**	**04**	**11**
23	Велес			5	3						4					1			1		1				**07**	**08**	**15**
24	Дојран						4							1											**01**	**04**	**05**
25	Д. Капија									4												1		1	**04**	**02**	**06**
26	Богданци														1										**-**	**01**	**01**
27	Валандово					4												1							**05**	**-**	**05**
VI Регион																											
28	Куманово	4	4		3					4	4	4		1		1	1		1	1		1		1	**15**	**15**	**30**
29	К. Паланка			5			4				4														**05**	**08**	**13**
30	Кратово					4									1			1					1		**06**	**01**	**07**
31	Пробиштип							6	6																**06**	**06**	**12**
32	Злетово																				1				**01**	**-**	**01**
VII Регион																											
33	Радовиш		4					6			4	4	4	1	1								1	1	**12**	**14**	**26**
34	Штип	4		5	3	4			6	4						1	1	1	1						**18**	**11**	**29**
35	Струмица						4													1					**01**	**04**	**05**
36	Ново Село																				1	1			**01**	**01**	**02**
VIII Регион																											
34	Кочани	4	4	5				6				4				1			1	1			1		**22**	**05**	**27**
35	Каменица				3									1			1	1			1				**03**	**04**	**07**
36	Делчево					4	4			4														1	**08**	**05**	**13**
37	Виница								6		4		4		1										**-**	**15**	**17**
38	Берово																					1			**-**	**01**	**01**
	Вкупно	32	32	40	21	32	32	48	48	32	32	32	32	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**264**	**237**	**501**

ПЛАСМАН НА ЕКИПИТЕ
НА XXI СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ 2016

Ред. бр.	Здружение	Освоени места									
		Бр. на Дисцип.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	вкупно бодови
01	Охрид и Дебрца	16	3	–	–	5	3	3	2	–	96
02	Прилеп	12	1	2	5	1	1	1	1	–	86
03	Тетово	13	2	1	2	4	1	2	2	1	84
04	Кочани	09	4	1	–	–	–	1	2	1	75
05	Куманово	13	1	2	1	1	4	4	–	–	74
06	Штип и Карбинци	10	–	–	3	4	1	–	–	1	50
07	Центар	05	2	1	–	–	1	–	1	–	46
08	Радовиш и Конче	09	–	1	1	1	2	1	1	2	40
09	ОВР	04	1	1	1	1	–	–	–	–	39
10	Делчево	04	1	2	–	–	–	1	–	–	35
11	Крушево	06	1	–	1	1	–	2	–	1	34
12	Солидар.Илинден	04	–	2	1	–	–	1	–	–	32
13	Велес	06	–	2	–	–	2	–	2	–	32
14	Гази Баба	06	–	1	–	1	2	1	1	–	30
15	Крива Паланка	03	1	1	–	–	–	–	–	1	27
16	Кратово	04	–	1	2	–	1	–	–	–	25
17	Мак. Каменица	05	–	–	2	–	1	–	2	–	22
18	Кавадарци	06	–	–	1	–	–	3	1	1	22
19	Солидар.Аеродро	04	–	1	1	–	1	–	–	1	21
20	Битола	02	1	–	–	1	–	–	–	–	18
21	Ѓорче Петров	04	–	–	1	1	–	1	–	1	18
22	Кичево	03	–	–	1	–	2	–	–	–	15
23	Тафталиџе	02	1	–	–	–	–	–	1	–	14
24	Струга	02	–	1	–	–	–	1	–	–	14
25	Демир Капија	03	–	1	–	–	–	1	1	–	14
26	Ново Село	02	1	–	–	–	–	–	–	1	13
27	Ресен	02	1	–	–	–	–	–	–	1	13
28	Чаир	02	1	–	–	–	–	–	–	1	13
29	Богданци	01	1	–	–	–	–	–	–	–	12
30	Виница	04	–	–	–	1	–	–	1	2	12
31	Валандово	02	–	1	–	–	–	–	1	–	11
32	Неготино	03	–	–	–	–	1	–	1	1	10
33	Злетово	01	–	1	–	–	–	–	–	–	08
34	Пробиштип	02	–	–	–	–	1	–	1	–	08
35	Кисела Вода	01	–	–	1	–	–	–	–	–	06
36	Бутел	01	–	–	–	–	1	–	–	–	05
37	Дојран	02	–	–	–	–	–	1	1	–	05
38	Струмица	02	–	–	–	–	–	–	2	–	05
39	Берово	01	–	–	–	–	1	–	–	–	04
40	Вевчани	01	–	–	–	–	–	–	–	1	01
41	Дебар	02	–	–	–	–	–	–	–	–	00

ПРЕГЛЕД НА ОСВОЕНИТЕ МЕСТА И БОДОВИ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2016 ГОДИНА

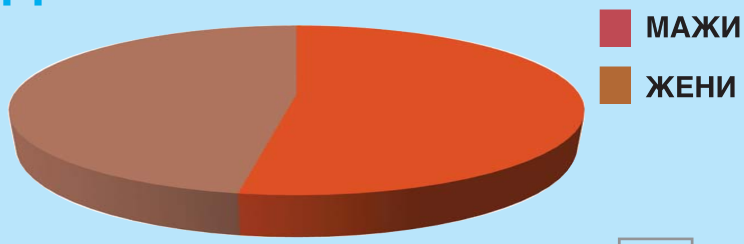
Освоено место	Здружение	Број на дисциплини	Освоени бодови
1.	Охрид	16	96
2.	Прилеп	12	88
3.	Тетово	13	84
4.	Кочани	09	75
5.	Куманово	13	74
6.	Штип	10	50
7.	Центар	05	46
8.	Радовиш	09	40
9.	ОВР	04	39
10.	Делчево	04	35
11.	Крушево	06	34
12.	Илинден	04	32
13.	Велес	06	32
14.	Гази баба	06	30
15.	Кр.Паланка	03	27
16.	Кратово	04	25
17.	Мак.Каменица	05	22
18.	Кавадарци	06	22
19.	Солид.Аеродром	04	21
20.	Битола	02	18
21.	Ѓорче Петров	04	18
22.	Кичево	03	15
23.	Тафталиџе	02	14
24.	Струга	02	14
25.	Д.Капија	03	14
26.	Ново Село	02	13
27.	Ресен	02	13
28.	Чаир	02	13
29.	Богданци	01	12
30.	Виница	04	12
31.	Валандово	02	11
32.	Неготино	03	10
33.	Злетово	01	08
34.	Пробиштип	02	08
35.	Кисела Вода	01	06
36	Бутел	01	05
37	Дојран	02	05
38	Струмица	02	05
39	Берово	01	04
40	Вевчани	01	01
41	Дебар	00	00

ПРЕГЛЕД НА ВКУПНИОТ БРОЈ УЧЕСНИЦИ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2016 ГОДИНА

1.	Гази Баба	40
2.	Центар	18
3.	Воени пензионери	03
4.	Илинден–Солидарни	26
5.	Солидарност–Аеродром	14
6.	Кисела Вода	05
7.	Чаир	05
8.	Шуто Оризари	03
9.	Бутел	09
10.	Тетово	48
11.	ОВР	25
12.	Ѓорче Петров	14
13.	Гостивар	15
14.	Тафталиџе	52
15.	Карпош	04
16.	Сарај	02
17.	Прилеп	55
18.	Битола	19
19.	Ресен	08
20.	Крушево	17
21.	Демир Хисар	03
22.	Охрид	60
23.	Кичево	12
24.	Струга	11
25.	Дебар	08
26.	Македонски Брод	03
27.	Вевчани	03
28.	Лабуништа	02
29.	Кавадарци	27
30.	Гевгелија	05
31.	Велес	25
32.	Демир Капија	09
33.	Дојран	08
34.	Богданци	03
35.	Валандово	08
36.	Неготино	18
37.	Куманово	39
38.	Крива Паланка	21
39.	Злетово	05
40.	Пробиштип	17
41.	Кратово	10
42.	Штип	36
43.	Струмица	10
44.	Радовиш и Конче	191
45.	Ново Село	08
46.	Свети Николе	03
47.	Лозово	03
48.	Кочани	43
49.	Мак. Каменица	14
50.	Делчево	18
51.	Виница	24
52.	Берово	02
53.	Пехчево	03
54.	Судии	70
55.	Лекарска екипа	03
56.	Музика	06
57.	Фоторепортери и новинари	15
58.	Полицајци	05
59.	Девојчиња во носија	03
60.	СЗПМ	105
	ВКУПНО	**1.241**

ВКУПЕН БРОЈ НА НЕПОСРЕДНИ УЧЕСНИЦИ СПОРЕД ПОЛОТ

Вкупно учествувале	501
Мажи	264
Жени	237



ОРГАНИЗАЦИОНЕН ОДБОР ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2016 ГОДИНА

1. **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ
2. **Бесник Поцеста**, претседател на Собранието на СЗПМ
3. **Салтир Каровски**, потпретседател на ИО на СЗПМ
4. **Станка Трајкова**, секретар на ИО на СЗПМ
5. **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт на СЗПМ
6. **Ристо Трајкоски**, член на ИО на СЗПМ и
7. **Љубица Кузмановска**, потпретседател на Комисијата за спорт
8. **Јордан Костадинов**, потпретседател на ЗП Радовиш и Конче
9. **Љиљана Младеновска**, член на Комисијата за спорт

КОМИСИЈА ЗА СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА ПРИ СЗПМ

Здравко Петковски, претседател
Љубица Кузмановска, ЗП Куманово
Ристо Трајкоски, ЗП Охрид и Дебрца
Иван Цветановски, ЗП Гази Баба
Гале Бобаровски, ЗП Гостивар
Лилјана Младеновска, ЗП Радовиш и Конче
Милан Тодороски, ЗП Прилеп
Харалампие Ампов, ЗП Виница
Перо Андонов, ЗП Кавадарци

СУДИИ ПО ДИСЦИПЛИНИ

Срелаштво

1. **Петар Андов** – координатор – Кавадарци
2. **Трајче Димески** – судија Прилеп
3. **Никола Кижевски** – судија – Кичево
4. **Цветан Ѓуревски** – судија – Охрид и Дебрца
5. **Љубинко Ристов** – судија – Ѓорче Петров
6. **Зоран Зафиров** – судија – Гевгелија
7. **Велко Стојмиров** – судија – Кочани
8. **Ристо Лозналиев** – судија – Радовиш и Конче

Шах

1. **Харалампие Ампов** – координатор – Виница
2. **Милисав Серафимовски** – судија – Куманово
3. **Фаик Јашари** – судија – Тетово
4. **Тодор Миленковски** – судија – Крива Паланка
5. **Крсте Петров** – судија – Кавадарци
6. **Димитар Илиевски** – судија – ОВР
7. **Љубомир Димитриевски** – судија – Куманово
8. **Фидан Ѓоргиев** – судија – Кочани
9. **Слободан Михајловски** – судија – ОВР
10. **Доко Беадин** – судија – Охрид и Дебрца

Пикадо

1. **Милан Тодоровски** – координатор – Прилеп
2. **Владо Вељановски** – судија – Кичево
3. **Гога Ангелевски** – судија – ОВР
4. **Трајче Трајанов** – судија – Центар
5. **Лилјана Костоска** – судија – Прилеп
6. **Димче Кузмановски** – судија – Тетово
7. **Трифун Донев** – судија – Карпош
8. **Марија Маневска** – судија – Лозово
9. **Надежда Булатовиќ** – судија – Куманово

Тегнење јаже

1. **Ристо Трајкоски - координатор** – Охрид и Дебрца
2. **Петруш Соколов** – судија – Кочани
3. **Бошко Блажевски** – судија – Тетово
4. **Јован Аврамовски** – судија – Вевчани
5. **Благоја Петковски** – судија – Тафталиџе
6. **Давитко Јанков** – судија – Неготино
7. **Петруш Спасовски** – судија – Гази Баба
8. **Благој Тасев** – судија – Виница
9. **Тодор Кочоски** – судија – Прилеп

Атлетика - Трчање, Фрлање ѓуле, Скок од место

1. **Љибица Кузмановска** – координатор – Куманово
2. **Благоја Клекачкоски** – судија – Прилеп
3. **Илчо Ристевски** – судија – Ресен
4. **Ванчо Николов** – судија – Радовиш и Конче
5. **Трајко Тасев** – судија – Кавадарци
6. **Симеон Доклевски** – судија – Карпош
7. **Јован Андов** – судија – Велес

Фудбал

1. **Борче Тодоровски** – главен судија – Прилеп
2. **Фидан Павловски** – судија – Македон. Каменица
3. **Ристо Коџоманов** – судија – Велес
4. **Лазар Лазаров** – судија – Радовиш и Конче
5. **Димче Стојкоски** – судија – Охрид и Дебрца
6. **Симеон Петровски** – судија – ОВР
7. **Трајче Милосов** – судија – Пробиштип
8. **Мерсел Селими** – судија – Гостивар

Кошарка

1. **Гале Бобаровски** – координатор – Гостивар
2. **Драги Горгиевски** – судија – Крива Паланка
3. **Стефан Владимиров** – судија – Охрид и Дебрца
4. **Тодор Ангелов** – судија – Чаир
5. **Борис Тодоров** – судија – Радовиш и Конче
6. **Мики Смиленски** – судија – Радовиш и Конче

Табла

1. **Иван Цветановски** – координатор – Гази Баба
2. **Ѓорѓи Боризов** – судија – Штип и Карбинци
3. **Ванчо Србаков** – судија – Радовиш и Конче
4. **Живко Петроски** – судија – Прилеп
5. **Мијалче Миланов** – судија – Штип и Карбинци
6. **Марика Петровака** – судија – Аеродром
7. **Теохар Палазов** – судија – Гостивар
8. **Перо Калајџиски** – судија – Делчево
9. **Стевчо Китановски** – судија – Куманово

Домино

1. **Лилјана Младеновска** – координатор – Радовиш и Конче
2. **Ѓорѓи Димитровски** – судија – Куманово
3. **Љупчо Трифуновски** – судија – Штип и Карбинци
4. **Ѓорѓи Костов** – судија – Гевгелија
5. **Јовица Ванчевски** – судија – Куманово
6. **Љубица Настевска** – судија – Струга
7. **Надежда Топалова** – судија – К. Вода – Скопје
8. **Павле Манев** – судија – Бутел – Скопје

ЦЕНТРАЛНА КОМИСИЈА

1. **Здравко Петковски** – претседател
2. **Љубица Кузмановска** – член
3. **Гале Бобаровски** – член

ПРВ РЕГИОН

Во Чаир се спортуваше и другаруваше

Во организација на СЗПМ, на 21 мај 2016 година, се одржаа Регионалните пензионерски спортски натпревари од првиот регион. ЗП Чаир, беше успешен домаќин, а во натпреварите учествуваа пензионери спортисти од ЗП Центар, ЗП Кисела Вода, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Гази Баба, ЗП Бутел, ЗП Шуто Оризари, ЗП Солидарни пензионери од Илинден и Здружението на Воени пензионери. Пред поголем број пензионери и граѓани, љубители на спортот, 350 учесници си ги одмерија силите и покажаа добра физичка подготвеност во 11 спортски дисциплини, во машка и женска конкуренција. На свеченото отворање на натпреварите, најнапред присутните, на македонски и на албански јазик, ги поздрави домаќинот на овие игри и претседател на ИО на ЗП Чаир**, Ментор Ќоку,** кој им посака добредојде, фер натпревари, спортска среќа и добра забава. Со пригодни зборорви на македонски и албански јазик, за значењето на оваа спортска манифестација, на присутните и пензионерите спортисти им се обрати претседателот на собранието при СЗПМ, **Бесник Поцеста**, кој меѓу другото рече:

– СЗПМ ваквите спортски манифестации ги организира, поддржува и помага, бидејќи имаат масовност, спортски дух и мултиетнички карактер.

Успех и поддршка на натпреварувачите, на македонски и албански јазик, им искажа претседателот на Советот на општина Чаир, **Захир Бектеши**, кој најнапред ги пренесе поздравите од градоначалникот Изет Меџити, а потоа рече:

– Имаме добра соработка со здружението на пензионери и понатаму како и досега ќе ги поддржуваме нивните активности и манифестации во границите на можностите, – нагласи во своето обраќање Захир Бектеши и ги прогласи натпреварите за отворени.

Потоа започна натпреварувањето, во кое најдобри резултати постигнаа спортистите од ЗП Гази Баба, со 6 први места. Натпреварувачите на ЗП Центар освоија 5 први места, ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Солидарни пензионери – Илинден по 4, ЗП Чаир 2, а ЗП Бутел и ЗП Кисела Вода по 1 прво место. Спортската манифестација која беше една од најдобро организираните, заврши со доделување дипломи на победниците и најдобрите поединци, со заедничката веселба во ресторанот „Фестина“ на која се пееше, играше и дружеше.

ВТОР РЕГИОН

Најдобри Тетовчани со 13 први места

На 28 мај во Спортскиот рекреативен центар „Треска“ – Скопје се одржаа 21. Регионални спортски натпревари од вториот регион на кој зедоа учество пензионери спортисти од: ЗП Гостивар, ЗП Тетово, ЗП Сарај, ЗП Ѓорче Петров, ЗП Карпош, ЗП Тафталиџе и ЗП ОВР. Успешен домаќин и организатор на натпреварите беше Здружението на пензионери од Ѓорче Петров. Расположените пензионери во убавиот амбиент крај езерото „Треска“ ги прв поздрави и им посака добредојде претседателот на Извршниот Одбор на ЗП Ѓорче Петров **Методија Новковски**. Во своето обраќање тој на присутните им посака убаво да се чувствуваат, а на натпреварувачите да постигнат добри резултати.

На присутните пензионери им се обрати претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој нагласи дека овој значаен спортски настан се одржува по повод големиот пензионерски јубилеј, 70 години опстојување на најголемата пензионерска асоцијација во Македонија.

– Спортот и физичката активност Се многу важни за нас луѓето од третото доба. Таа ни го подобрува здравјето и духот и ни го продолжува животот. При тоа не е битно кој ќе победи. Битно е да се дружиме и да се радуваме на содржините на нашите пензионерски денови. Ги прогласувам 21-те Регионални спортски натпревари од вториот регион за отворени. Нека победат нај подготвените и оние на кои сојузник ќе им биде среќата, – рече Аргировски.

Како и во другите региони пензионерите спортисти се натпреваруваа во 11 дисциплини, а најдобри резултати постигнаа тетовчани кои освоија 13 први места. Од седумте здруженија кои се натпреваруваа крај езерото „Треска“ сите се стекнаа со право да учествуваат на Републичката спортска олимпијада, освен ЗП Сарај.

По натпреварите дружењето продолжи со песна и оро и сите се чувствуваа како победници

ТРЕТ РЕГИОН

Прилепчани најдобри

На 26.06.2016 година здружението на пензионери Демир Хисар беше домаќин на 21 пензионерски спортски натпревари во 3–от регион. На овие натпреварувања учествуваа 180 спо–

ртисти – пензионери од ЗП Ресен, ЗП Битола, ЗП Крушево, ЗП Прилеп и од здружението домаќинот, Демир Хисар. Спортските екипи и гостите прв ги поздрави претседателот на здружението – домаќин **Пере Петрески**, кој им посака добредојде, убаво дружење и фер–плеј борба. Во своето обраќање тој меѓудругото рече:

– Спортот и физичката активност се многу важни за нас луѓето од третото доба, бидејќи ни го подобрува здравјето и духот и ни го продолжува животот. Занимавајќи се со спортот и дружењето се придонесува да се шири надежда, соживотот и другарството помеѓу пензионерите, со цел да се подзабави процесот на стареење, а животот во овие години да добие достоинствена содржина и соодветен квалитет.

Топло добредојде и успех во натпреварите на пензионерите од името на домаќините им посака градоначалникот на Демир Хисар **Љупчо Блажевски**, кој истакна:

– Пензионерските спортски натпревари не се само натпревар и покажување на психо–физичките можности на припадниците на третото доба, туку тоа е празник и гордост за секој учесник и воопшто за секој пензионер.

Од името на СЗПМ и од свое име присутните ги поздрави и на натпреварувачите им посака добри резултати секретарот на ИО на СЗПМ, **Станка Трајкова**, која рече:

– На натпреварувачите им посакувам успех и добри резултати, а на сите вас добро дружење и расположение. Ги прогласувам за отворени 21 Регионални спортски пензионерски игри на здруженијата од третиот регион.

Потоа започна официјално спортскиот дел. Натпреварите се одвиваа во пријатен амбиент и во одлична атмосфера. За натпреварувачите

најважно беше учеството, а помалку освоените места и награди. И оваа година, како и минатите, најдобри беа спортистите од ЗП Прилеп со освоени 11 први места во машка и женска конкуренција. Втори се пласираа спортистите од ЗП Крушево, а трети беа натпреварувачите од ЗП Битола. По завршувањето на натпреварите и прогласувањето на победниците дружењето продолжи со песна и оро.

ЧЕТВРТ РЕГИОН

Триумф на охридските пензионери

ЗП Дебар и Центар Жупа беше домаќин на 21. регионални спортски натпревари од југозападниот регион, на кои учествуваа речиси 200 натпреварувачи од ЗП Струга, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Кичево, ЗП Македонски Брод и здружението домаќин. Оваа важна спортска манифестација на пензионерите за отворена ја прогласи градоначалникот на Дебар **Ружди Лата**, кој нагласи дека Дебар е горд што овие регионални спортски натпревари се одржуваат во Дебар, град познат по толеранција , соживот и почит кон сите.

– Регионалните натпревари се одличен настан на кој се дружат пензионерите. ЗП Дебар – Центар Жупа секогаш, па и сега се покажа како одличен организатор. Како што е познато најдобрите ќе учествуваат на Републичката спортска Олимпијада во септември. Оваа година ја одбележуваме 70 годишнината на пензионерското организирање во Македонија, и овие натпревари се по тој повод – рече претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**.

Поздравувајќи ги присутните, претседателот на ЗП Дебар – Центар Жупа, **Џавид Карпузи** истакна:

– Се чувствуваме почестени што СЗПМ ни додели да бидеме домаќини на овие натпревари, кои се одлични можност за дружење и натпреварување на пензионерите. Нашето здружение е доста активно и учествува на сите спортски и други активности што ги организира Сојузот, – рече Карпузи. Како и во другите региони, спортските натпревари во Дебар се одвиваа во 11 спортски дисциплини, а беа проследени со голем интерес не само од пензионерите, но, исто така, и од страна на многу граѓани. Традиционално, најдобри беа пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца, кои освоија 16 први места во

категориите за мажи и жени. На натпреварите пензионерите покажаа спортски дух и желба да постигнат што подобри резултати. На средбите претседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Поцеста** кој повеќе години успешно го предводеше ЗП Дебар и Центар Жупа, нагласи дека регионалните натпревари во Дебар се организирани на високо ниво и дека трето доба е возраст која се смета дека не е најпогодна за спортување, но резултатите кажуваат дека не е така. Пензионерите во текот на нивниот престој во Дебар, покрај што се натпреваруваа посетија и неколку културни и историски локалитети во Стариот град со богата историја.

ПЕТТИ РЕГИОН
Домаќините - севкупен победник

По третпат кавадарчани беа прогласени за севкупен победник на 21 регионални спортски игри кои се одржаа на 26.05. 2016 во Кавадарци. Околу 380 пензионери од градовите од петтиот регион, Кавадарци, Велес, Неготино, Демир Капија, Гевгелија, Дојран, Богданци и Валандово, се напреварува во повеќе дисциплини во машка и женска конкуренција на спортскиот центар „Јасмин“. Домаќините продолжи ја со докажувањето на спортскиот дух кој го поседуваат, зашто потврди фактот од бројните освоени први места, со што пехарот остана во трајна сопственост на кавадарчани. Присутните на почетокот ги поздрави претседателот на ИО на ЗП Кавадарци **Ристо Анѓушев** кој го нагласи големото значење на ваквите спортски натпревари за луѓето од третото доба. Присутните ги поздрави и потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски**.

– Денес пензионерите во Македонија се доброволно здружени во Сојузот со доброволно ангажирање на секој поединец пензионер како и колективно во здруженијата преку своите програмски активности. Со пензионерските натпреварувања, сите успешно посветени на здобивање со добра кондиција и перманентни трениг подготовки, кои ќе резултираат со високи спортски резултати и активно здраво стареење во оваа како ја нарекуваме трета доба од животот – рече Каровски кој на сите учесници им посака успешен настап и добри спортси резултати.

Пензионерите велат дека овие игри со нетрпение ги очекувале, дел од нив се поготвувале неколку месеци, а дел рекоа дека не чуствувале потреба од подготовки бидејќи се родени спортисти. Игрите поминаа во одлична атмосфера и дружба помеѓу пензионерите, за нив најважно беше учеството, а помлаку освоените места и награди. Од година во година се зголемува масовноста на учесниците во натпреварите во однос на изминатите години. Со настапите на овие спортски игри пензионерите покажуваат дека се витални и способни активно да придонесат за себе, за своите семејства и за општеството воопшто.

ШЕСТИ РЕГИОН
Кумановци со освоени 13 места

Во духот на одбележувањето на три јубилеја: 70 години од пензионерско организирање во Македонија, исто толку години пензионерско делување на ЗП Куманово и 25 години независност и сувереност на Р. Македонија, на 29 мај 2016 година во Куманово се одржаа 21–те Регионални спортски натпревари од шестиот регион. На игрите учествуваа 180 напреварувачи од Крива Паланка, Кратово, Злетово, Пробиштип и градот домаќин, Куманово. Средбите, прв ги поздрави претседателот на ЗП Куманово **Спирко Николовски**, кој на учесниците им посака топло добредојде, убав престој и успешни резултати. Говорејќи за работењето на кумановското Здружение, тој меѓудруго, се задржа на фактот дека во Сојузот и здруженијата се посветува големо внимание на развојот на физичката култура и спортот, и дека ЗП Куманово редовното две децении учествува на спортските натпревари, и има добиено многу високи призанија, според што со право, кумановските пензионери ги вбројуваат меѓу најуспешните во државата. Од името на СЗПМ на присутните им се обрати потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски**, кој истакна дека преку спортските натпревари, пензионерите–спортисти покрај кондицијата и здравиот спортски дух, си обезбедуваат подолг и посреќен живот, многубројни пријателства, а се откриваат и многу нови пензионерски таленти во спортот. Поздравна реч до натпреварувачите упатија и градоначалниците на општините Куманово и Старо Нагоричане, **Зоран Дамјановски** и **Милован Стојковски**, кои се задоволни од досегашната успешна соработка што ја имаат со Здружението и најавија дека и во иднина ќе продолжат со унапредување на истата. Игрите за отворени ги прогласи Салтир Каровски, а убавото и сончево време придонесе натпреварувачите да го дадат својот максимум и да постигнат забележителни резултати. Најдобри се покажаа пензионерите–спортисти од градот домаќин Куманово, кои во 11 дисциплини освоија 13 први места. По 3 први места им припаднаа на ЗП Крива Паланка и ЗП Кратово, додека ЗП Пробиштип и ЗП Злетово освоија по 2 први места. Свечената церемонија на прогласување на победниците се одржа во ресторанот „Грација“, по што со музика, песна и игра беа прославени сите успеси на спортски план.

СЕДМИ РЕГИОН

Најдобри пензионерите од ЗП Радовиш и Конче

На 11 јуни 2016 година ЗП Лозово беше домаќин на 21 Пензионерски спортски натпревари во 7-от регион. На овие игри се натпреваруваа пензионери спортисти од: ЗП Радовиш и Конче, ЗП Штип и Карбинци, ЗП Струмица, ЗП Свети Николе, ЗП Ново Село и ЗП Лозово.

Спортските екипи и гостите прва ги поздрави претседателката на ЗП Лозово, **Марија Моневска**, при што им посака добредојде, убаво дружење и натпреварување во духот на спортот. Таа меѓудругото рече:

– Нека победат најдобрите, но победници ќе бидат сите натпреварувачи, бидејќи на ова топло јунско сонце со ентузијазам подготвени се да се натпреваруват сите. Натпреварувајте се, но и уживајте во убавините на општината Лозово, во распространетите житници, во сончегледовите и тутуновите полиња кои го красат овој крај од нашата земја.

Потоа пензионерите ги поздрави и им посака успешен натпревар **Бошко Цветковски**, советник во општина Лозово.

Во името на СЗПМ, на присутните им се обрати секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ, **Станка Трајкова**, која на крајот од своето обраќање ги прогласи за отворени 21 Регионални спортски игри.

Натпреварите се одвиваа во пријатен амбиент. Шаренилото од најразлични маици со натписи на здруженијата на кои им припаѓаат се слеваше со зеленилото од природата и спортските терени. Натпреварувачите беа бодрени од многубројната публика.

На натпреварите најдобри беа ЗП Радовиш и Конче, втори беа пензионерите спортисти од ЗП Штип и Карбинци, а трети натпреварувачите од Струмица. Прогласувањето на победниците и доделувањето на дипломите беше во прекрасниот мотел „Џумајлија“ во Лозово, проследено со громогласни аплаузи и безброј фотографирања.

ОСМИ РЕГИОН

Добар домаќин на спортските натпревари

На 31 мај годинава во Делчево се одржаа 21-те Регионални спортски натпревари. Манифестацијата започна со дефиле на учесниците од Пензионерскиот дом до Спомендомот на АСНОМ во центарот на Делчево, каде се одржа и богата културно-уметничка програма. Прв учесниците и гостите ги поздрави претседателот на ЗП Делчево, **Моне Георгиевски**, а од името на градот домаќин и Локалната самоупрва со одбрани зборови топло добредојде и успех во натпреварите на пензионерите од осмиот регион им посака градоначалникот на Делчево **Дарко Шехтански**. Со пригодна реч 21-те Регионални спорстки игри за отворени ги прогласи **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ, кој меѓу другото истакна:

– Годинава сите активности на здруженијата на пензионерите и на СЗПМ се одржуваат во знакот на два значајни јубилеја: 70 години од пензионерското организирање и 25 годишнината од осамостојувањето на нашата татковина, Република Македонија.

Тој потсети дека во нашата држава значаен сегмент претставуваат пензионерите, а СЗПМ ги застапува нивните интереси пред државните органи со цел постојано да се унапредуваат правата од пензиското и инвалидското осигурување, остварување на поквалитетна здравствена заштита, како и збогатување на културно-забавниот и спортскиот живот.

Потоа игрите започнаа на три локации. На градскиот стадион се одржаа дисциплините од атлетика и стрелање со воздушна пушка во машка и женска конкуренција. На спортските терени на Основното училиште „Ванчо Прќе“ се одржаа натпреварите во скок од место, фрлање на кош и шутирање на празен гол. Во просториите на ресторанот „Либеро“ пензионерите се натпреваруваа во пикадо, шах, табла и домино. По завршувањето на натпреварите беа прогласени победниците во екипна и поединечна конкуренција, а најдобри беа од ЗП Кочани, потоа од ЗП Македонска Каменица и други. Се одржа и заедничка веселба, којашто потраја до доцните попладневни часови. Општ впечаток, според искажувањата на повеќе натпреварувачи и гости на 21 Регионални спортски натпревари, е дека поминаа во фер атмосфера, срдечност и пријатно дружење на пензионерите

Рекордно учество на натпреварувачи

Овогодишниве 21–ви регионални пензионерски спортски натпревари се одвиваа во духот на двата големи јубилеја, 70 години од

пензионерското организирање во Република Македонија и 25–годишнината од осамостојувањето на нашата држава. Натпреварите се одржаа во периодот од 20 мај до крајот на јуни 2016 година, согласно со целите утврдени со Статутот и програмите за работа на СЗПМ за унапредување и проширување на интересот кај пензионерите за разни спортски активности кои се битни за нормално и непрекинато одржување и јакнење на нивната психофизичка состојба, обезбедувајќи можности за активно стареење на сите пензионери што се занимаваат со спорт и спортски активности (движење во природа, пешачење, рекреативно дружење итн.), а чиј број од година во година постојано се зголемува. И оваа година како и во претходните Извршниот одбор на СЗПМ, како и Комисијата за спорт и рекреација, како негово помошно тело кое е задолжено да се грижи и да ја развива спортската активност, благовремено ги презедоа сите мерки и активности за успешно подготвување и реализирање на регионалните спортски натпревари.

Успешни домаќини на овие натпревари годинава беа: ЗП Чаир – Скопје, ЗП Дебар – Центар Жупа, ЗП Кавадарци, ЗП Ѓорче Петров – Скопје, ЗП Куманово, ЗП Делчево и ЗП Демир Хисар. На натпреварите во сите 8 региони непосредно учествуваа 52 здруженија членки на СЗПМ, со рекорден број натпреварувачи од над 2.000, од кои 1.244 во машка и 763 во женска конкуренција. Меѓутоа, имајќи го предвид податокот дека на регионалните натпревари можат да учествуваат максимално 3.276 натпреварувачи од кои 1.716 во машка и 1560 во женска конкуренција, место за понатамошно зголемување на овој

број активности има уште многу, особено во недоволно активните здруженија.

Инаку, како што се гледа од податоците доставени до комисијата, особено е мал бројот на здруженијата (само 14) што настапуваат на натпреварите со повеќе од 50 натпреварувачи од можни 63. Потребно е да се истакне дека на овие регионални натпревари во еден подолг временски период од два–три месеци, му претходат подготовки во рамките

на здруженијата по ограноците каде што се организираат и селективни натпревари за составување на екипите за настап на регионалните натпревари. По таа основа, се доаѓа до податок дека во тој период на спортски план се раздвижени голем број пензионери што е и

програмска цел на СЗПМ за обезбедување услови за активно и здраво стареење на пензионерите. Иако на нив настапуваат натпреварувачи во поодминати години, тие во своите дисциплини постигнуваат високи резултати на кои можат да им позавидат и помлади спортисти. Во споредба со минатата година бројот на натпреварувачите на регионалните спортски натпревари е во пораст. Од 1.607 бројот е зголемен на 2.010 натпреварувачи, како резултат на воведувањето на две нови спортски дисциплини. Како последица на тоа, се зголеми и бројот на натпреварувачите на Републичките натпревари кој досега беше 400, а сега изнесува 504 натпреварувачи. Право на настап на Републичките натпревари обезбедија 40 здруженија со вкупно 501 натпреварувач

од кои 264 во машка и 237 во женска конкуренција.

Во организација на СЗПМ Пензионерската олимпијада 2016, под покровителство на Министерството за труд и социјална политика, се одржа на 3 септември 2016 година, на спортските терени кај ресторанот „Шампион“ во Радовиш.

Комисија за спорт,
претседател Здравко Петковски

Физичката активност и спортувањето се најефтиниот лек

Често кога сме во состојба на физичка или ментална нерамнотежа бараме „лек" надвор од себеси, но многу повеќе можеме да ги решиме нашите здравствени проблеми со активирање на сопствените внатрешни потенцијали. Потребно е само да се исполнат одредени природни закони и да се научи како истите да се икористат. Моќта на движењата и на физичката активност може да помогне да се ослободиме од многу заболувања.

Кога интензивно се движиме и сме физички активни, срцето чука побрзо, силно ја поттикнува циркулацијата и автоматски подлабоко дишиме. Со таквото дишење се отвора процесот на детоксикација на сите нивоа. Повеќе свеж кислород влегува во телото и се исфрла од градите јаглеродниот диоксид. Крвта ефикасно носи кислород и хранливи материи до сите делови на телото, буквално до сите клетки. Бубрезите и црниот дроб, кои се важни во процесот на чистење токсини од нашето тело не тераат интензивно да се потиме, па од телото преку кожата излегуваат со потта дополнителни нечистотии. Кога се движиме или спортуваме ние го фокусираме нашето внимание на она што го правиме, и на тој начин го прочистуваме и нашиот ум од негативна мисли. Со усмерување на нашето внимание на движењето се чувствуваме и лесно и пријатно. Ова е еден вид на медитација во движење. Затоа се вели дека движењето и спортувањето не ослободува и од „менталните" токсини.

Многу луѓе имаат проблеми со болки во грбот, особено постарите луѓе. Причините се разбира, се различни. Истражувачите утврдиле дека поголемиот дел од проблемот е во врска со неправилно држење на телото и недостаток на физичка активност. Од многу седење особено кај повеќето постари луѓе, мускулите кои го држат 'рбетот почнуваат да слабеат и немаат моќ да ја одржат соодветна положба со што се пореметува функционалноста на целиот организам. Ако така се живее подолго време, не само што ќе дојде до нерамнотежа во мускулите, но, исто така, ќе се јават и промени во коските и зглобовите и се јавуваат болки кои се посилни со секој изминат ден. За среќа има решение. Почнете да се движите и да вежбате. Ако не можете да се вклучите во некои спортски дисциплини, почнете да пешачите, но можете да си помогнете и со длабоко и свесно дишење. Кога одиме и дишиме длабоко не е возможно да сме стуткани и да ги стегаме нашите внатрешни органи. Со длабокото дишење целосно се исполнуваат белите дробови со кислород, градите се прошируваат и 'рбетот се турка да се исправи. Автоматски се активираат мускулите „војници" кои се одговорни за правилна позиција на 'рбетот. Во прилог на спортот, и јогата е уште еден начин за зајакнување на задните мускули, но и на сите други. Многу често болката предизвикана од хронична мускулна тензија со истегнување или масажа на мускулите исчезнува. И сите зглобови подобро се „чувствуваат" со ослободување на напнатоста на мускулите поради стрес! Движењето од било каков вид ефикасно ги зајакнува и релаксира мускулите и ја балансира работата на целиот организам.

Но физичката активност и спортувањето зе важни бидејќи духот и телото се поврзани многу повеќе од колку што сме свесни за тоа. Кога се чувствувате како да сте „потонати во себе", рамениците ви паѓаат напред и надолу, ви се затвора градниот кош, главата ви виси напред... Изгледате како кокиче. Повлечени сте во себе и немате волја за ништо. Нивото на енергија паѓа. Ова е доказ дека нашата ментална состојба секогаш се рефлектира во држењето на телото. Ова значи дека со промена на положбата на телото, со движење, со физичка активност и спортување, можеме да го смениме и расположението. Затоа кога ќе се почувствувате така шетајте, вежбајте, играјте... Забрзувањето на чукањето на срцето, ќе ја зголеми циркулацијата и витална енергија ќе почне интензивно да минува низ вашето тело, клетките ќе се разбудат и држењето на телото ќе се промени. Автоматски ќе се активираат хормоните кои го менуваат нашето расположение и светот ќе изгледа различно. Со други зборови, со физичка активност буквално излегуваат негативни емоции. Ако сте лути на некого, и не сте во можност да се изразите вербално, пробајте гневот да го исфрлите со брзо одење, боксирање на вреќа или перница или интензивно пливајте, скокајте, танцувајте... движете се! Загарантирано ќе се чувствувате поинаку после тоа: полесно, растеретено, поживо, порелаксирано. Секоја активност која придвижува повеќе делови од телото ќе ја промени вашата ментална состојба. И запомнете: луѓето кои не се движат и не се активни имаат лошо здравје и расположение и покус век, без разлика на возраста и генетиката. Со движење и физичка активност обезбедете си го најдобриот, најефтиниот и најпријатниот лек.

Б.А.

Снимки: Зоран Андреески

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Информативен билтен

СЗПМ

Специјално издание

XXI РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

СЗПМ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

1946 - 2016

ВЛАДА НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

МТСП

МИНИСТЕРСТВО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА

60 години

комерцијална банка ад скопје

КОМПЛЕКС „ШАМПИОН“ - РАДОВИШ

3 СЕПТЕМВРИ 2016