СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

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

XXII РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ

СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ 2017

ВЛАДА НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МТСП МИНИСТЕРСТВО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА

комерцијална банка ад скопје

СТАДИОН "НИКОЛА МАНТОВ" - КОЧАНИ

2 СЕПТЕМВРИ 2017

Содржина

ОЛИМПИЈАДА НА СПОРТОТ И СОЖИВОТОТ ___ 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 ___ 26

РЕГИОНАЛНИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ___ 36

ОД ГОДИНА ВО ГОДИНА РЕГИОНАЛНИТЕ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ СЕ СÈ ПОКВАЛИТЕТНИ И ПОМАСОВНИ ___ 40

ВЕЖБАЊЕТО И ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ КАЈ ПОСТАРИТЕ ЛИЦА ___ 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: Трио Маркетинг – Скопје, Мендо Димовски
Ликовно-графичко обликување: Томе Ангеловски
Печати: РИ Графика – Скопје
Тираж: 800 примероци

Олимпијада на спортот и соживотот

И оваа 2017 година, пензионерите по 22 пат, на 2 септември во Кочани, покажаа дека годините не претставуваат граница и дека го знаат значењето на спортувањето и физичката активност особено за луѓето од третата доба.

Дваесет и втората републичка пензионерска спортска олимпијада на спортот и другарувањето, најстарата и најмасовна пензионерска програмска активност во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се одржа во чест на 8 септември, Денот на независноста на Република Македонија и 20 септември, Денот на пензионерите во нашата земја.

Двата големи празника на пензионерите им ги честиташе министерката за труд и социјална политика во Владата на Република Македонија **Мила Царовска,** која во обраќањето пред почетокот на натпреварите на стадионот во Кочани меѓу другото рече:

– Навистина ми е чест што имам можност да се обратам на една ваква свечена манифестација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Возрасните лица во Македонија и пензионерите ја носат мудроста на нашето општество, која ние младите луѓе треба да ја искористиме и секако да вложиме дополнително нашето општество коешто вие сте го граделе да биде уште подобро за сите.

Ние како Влада на Република Македонија и како Министерство за труд и социјална политика ќе го почитуваме сето она коешто СЗПМ и сите здруженија на пензионери во Република Македонија ќе го постават до нас како прашање и како барање. Заедно со вас ќе продолжиме да работиме и ќе утврдиме каква е потребата на пензионерите и старите лица и тоа ќе го имплементираме со одредена динамика. Започнатите проекти ќе продолжат и во 2018 година, бидејќи за нив има обезбедено средства од буџетот. Дополнително сметаме дека како Министерство за труд и социјална политика можеме да ги поттикнеме и другите институции, како Фондот за ПИОМ, Фондот за ЗОМ и Министерството за здравство, заеднички со Советот за социјална сигурност да донесеме одлуки и во другите сфери на живеење, што ќе значи целосно унапредување на квалитетот на живеење на пензионерите.

Како покровител на оваа манифестација, ви го честитам почнувањето на натпреварите и ви посакувам успешни игри, одлични успеси и подобри резултати од минатата година. Секако, ви го честитам и 8 септември – Денот на независноста на Република Македонија, и 20 септември, Денот на пензионерите во Македонија. Да се грижиме за нашата татковина Македонија зашто само таа ја имаме.

Обраќањето на министерката беше проследено со аплауз од присутните почестени од нејзиното пригодно обраќање и убавите зборови.

Ѓорѓи Серафимов, претседател на ЗП Кочани, домаќин и соорганизатор на оваа манифестација, ги поздрави присутните на стадионот и им посака добредојде, а на спортистите добри резултати.

На гостите и на натпреварувачите им се обрати и градоначалникот на Кочани **Ратко Димитровски,** кој е еден од најангажираните „татковци на градот“ и е пример во соработката со пензионерите за градоначалниците во другите градови.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на околу 1 300 пензионери од 53 здруженија, членки на СЗПМ, кои се стекнаа на право за учество на овие републички спортски пензионерски натпревари преку претходно одржаните осум регионални, на гостите и на натпреварувачите им се обрати **Салтир Каровски**, потпретседател на ИО на СЗПМ, кој обраќајќи им се на пензионерите истакна:

– Ми причинува особена чест и задоволство што можам во името на СЗПМ да зборувам пред овој аудиториум. Денес во Кочани реализираме спортски активности и натпревари на пензионерите во Македонија, со цел унапредување, збогатување и проширување на интересот на пензионерите за практикување на спортските активности за одржување на психофизичката активност на пензионерите. Здравото и активно стареење веќе е вградено како мото на Сојузот и дефинитивно е животен квалитет кој влијае не само на поединецот туку и на семејството и пошироката заедница.

Промовирањето на доброто здравје кај повозрасната популација има централна улога во глобалниот одговор на стареењето на населението во нашата земја. Инвестирањето во здравјето на луѓето, особено на повозрасното население, го намалува товарот од болестите, има позитивно влијание на нивната социоекономска положба, им ја поттикнува независноста и продуктивноста, и на тој начин посредно овозможува огромни бенифиции за општеството во целост.

Пензионерите претставуваат повеќе од 15% од вкупното население во Република Македонија. Тие се генерално задоволни, но сепак сметаат дека нивното прашање не е доволно високо на политичката агенда, што укажува од потребата од ангажирање на националните и локалните власти во обезбедување повеќе ресурси и решенија, во насока на подобрување не само на условите, туку и на општественот статус на пензионерската организација во целина.

На крајот, посебно изразувам голема благодарност кон домаќинот на спортските натпревари ЗП Кочани и претседателот Ѓорѓи Серафимов со тимот, за досега спроведените успешни подготовки и обезбедени услови за фер спортски натпревари.

На сите пензионери спортисти во сите спортски дисциплини им посакувам врвни спортски резултати. Нека победат најподготвените и најдобрите.

Со ова Републичките спортски натпревари за 2017 година ги прогласувам за отворени.

По неговото обраќање, претседателот на Комисијата за спорт и рекреација во СЗПМ **Здравко Петковски** им ги објасни на учесниците најбитните правила околу натпреварувањето, со цел тие да се одвиваат според Правилникот за оваа намена.

Потоа отпочна натпреварувањето кое и оваа година беше во 11 дисциплини, а учествуваа 500 натпреварувачи од кои 264 во машка и 236 во женска конкуренција. На 22. републички пензионерски спортски натпревари најдобри беа натпреварувачите од ЗП Прилеп и го освоија победничкиот пехар. Пехарот на ЗП Прилеп им го врачи претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** кој најнапред на пензионерите од муслиманска вероисповед им го честиташе Курбан–бајрам, и меѓу другото истакна:

– Почитувани пензионери, и оваа година успешно завршија 22. републички пензионерски спортски натпревари кои се едни од најмасовните досега. И овој пат докажавте дека спортот е многу битен за луѓето од трета доба и дека со негово практикување го јакнеме нашето физичко и психичко здравје. Заврши 22. олимпијада, која беше олимпијада на спортот, дружењето и соживотот. Така сплотени и здружени да продолжиме и во иднина на наредните олимпијади за кои се надевам ќе прераснат во балкански и меѓународни. На прилепчани им го честитам успехот и им посакувам освојување на уште пехари. Овој им е прв и да не им биде последен.

Пехарот го прими **Кирил Ѓорѓиоски,** претседател на ЗП Прилеп, едно од најголемите и најактивни здруженија, членки на Сојузот.

Се славеше победата која сите ја чувствуваа како своја и како поттик за нови успеси и постигања на сите полиња, а не само на спортски план.

На дружењето во ресторанот „Амор“ во Кочани, присуствуваа и градоначалниците Блаже Станков на Општина Зрновце, Костадин Личков на Општина Чешиново – Облешево и градоначалникот на Кочани Ратко Димитровски на кој во знак на благодарност за соработката претседателот Аргировски му подари слика направена од ориз со грбот на градот на оризот.

Калина С. Андонова

Обраќање

Мила Царовска,
министер за труд и социјална политика

Почитуван претседател и потпретеседател на СЗПМ, почитуван градоначалник на Зрновци, почитуван градоначалник на градот Кочани, почитувани гости и почитувани пензионери.

Мене навистина ми е чест што имам можност да се обратам на една ваква свечена манифестација на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Возрасните лица во Македонија и пензионерите ја носат мудроста на нашето општество. Јас навистина би сакала ние како млади луѓе да можеме да слушнеме, да искористиме се она што вие сте научиле и секако да вложиме дополнително во нашето општество коешто вие сите сте го граделе и сте го донеле на ова ниво какво што е.

Ние како Влада на Република Македонија и како Министерство за труд и социјална политика ќе го почитуваме сето она коешто СЗПМ и сите здруженија на пензионери во Република Македонија ќе го постават до нас како прашање и како барање. Заедно со претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија имавме средба и ќе продолжиме да работиме заедно. Токму во таа насока и со Советот за социјална сигурност, во којшто здруженијата учествуваат, договоривме динамика на соработка. Тој совет во претходните две години не носел одлуки, но ние договоривме дека кога ќе имаме регуларни средби ќе утврдиме што е потребата на пензионерите и старите лица и така ќе имплементираме. Токму на последниот состанок утврдивме дека бањската рекреација и лекување треба да продолжат во Македонија и ние си го земавме тоа како обврска. И во моментот тече имплементацијата на проектот и за 2018 година ќе има средства тој да продолжи понатаму.

Исто така, се обврзуваме согласно Законот да ги почитуваме правата на пензионерите и растот на платите и трошоците на животот да се усогласуваат со пензиите двапати годишно. Владата секогаш на крајот на годината, согласно кондицијата и растот на буџетот, ќе решава за дополнително покачување на пензиите за сите пензионери. Со тоа сметаме дека никој нема да биде доведен во незавидна положба.

Дополнително сметаме дека како Министерство за труд и социјална политика можеме да ги поттикнеме и другите институции, како Фондот за пензиско, Фондот за здравствено осигурување и Министерството за здравство, заеднички со Советот да донесеме одлуки и во другите сфери на живеење, што ќе значи целосно унапредување на квалитетот на живеење на пензионерите. Да не заборавиме само за материјалните права на пензионерите, поради тоа што знаеме во Македонија дека пензионерските домови се во многу лоши услови, дополнително, патронажна служба или палијативна грижа во домашни услови, се уште немаме развиено во Македонија, а ние си го земаме како обврска во иднина, во 2018 година и тоа така да го развиваме. Со Светска банка договоривме проценка на сите пензионерски домови за да се согледа состојбата и потребата за финансиска инвестиција.

Како покровител на оваа манифестација, јас на крајот би сакала да ви го честитам почнувањето, да ви посакам успешни игри, да имаме одлични успеси на оваа манифестација и подобри од минатата година. Секако, ви го честитам Осми септември – Денот на независноста на Република Македонија, но е важно да го одбележиме овој ден и да се грижиме за нашата Македонија, зашто само таа ја имаме.

Обраќање

Салтир Каровски,
потпретседател на ИО на СЗПМ

Почитувани пензионерки и пензионери,
Дами и господа,
Почитувана министер г–ѓа Мила Царовска
Почитуван претседател на СЗПМ, Драги Аргировски
Почитувани градоначалници и сите присутни на оваа убава манифестација.

Ми причинува особена чест и задоволство што можам во името на СЗПМ да зборувам пред овој аудиториум. Денес во Кочани реализираме спортски активности и натпревари на пензионерите во Македонија, со цел унапредување, збогатување и проширување на интересот на пензионерите за практикување на спортски активности за одржување на психофизичката активност на пензионерите.

Оваа година спортските содржини вградени во програмата ги организираме по 22 пат по ред и по повод 20 септември денот на пензионерите. Чувствувам за потребно да истакнам дека првата спортска олимпијада на пензионерите во Македонија се одржа во 1996 година во Охрид со учество на десетина здруженија на пензионери и околу 150 учесници.

Здравото и активно стареење веќе вградено како мото на пензионерската граѓанска асоцијација дефинитивно е животен квалитет кој влијае не само на поединецот туку и на семејството и пошироката заедница.

Промовирањето на доброто здравје кај повозрасното население има централна улога во глобалниот одговор на стареењето на населението во нашата држава. Инвестирањето во здравјето на луѓето и особено на повозрасното население го намалува товарот од болестите, има позитивно влијание на нивната социо–економска положба, ја поттикнува нивната независност и продуктивност, и на тој начин посредно овозможува огромни бенифиции за општеството во целост.

Сето ова досега кажано претпоставува сеопфатна ангажираност во сите нивоа на здравствена заштита на пензионерските фондови и на социјалните бенефиции од соодвените органи на државната управа, а сето тоа заедно во глобала возрасното население. Во таа смисла пензионерот е важна општествена алка и значаен социјален и економски ресурс, кој придонесува во опшеството како член на семејството и како активен волонтер во заедницата.

Пензионерите претставуваат повеќе од 15% од вкупнато население во Република Македонија. Тие организирани во своите здруженија и вклучени во СЗПМ креираат свои мисленња желби и ставови со кои се подготвени да ги споделат со цел подобрување на квалитетот на својот заслужен пензионерски живот.

Активното стареење е потврден модел за одржување на здравјето, виталноста и долговечноста. За таа цел неопходно е да се создаават дополнителни поволности и бенефити со кои ќе се олесни и подобри животот на оваа возрасна категорија од населението како резултат на активностите на СЗПМ за активно и здраво стареење.

Пензионерите генерално се задоволни, но сепак сметаат дека ова прашање не е доволно високо на политичката агенда, што укажува на потребата од ангажирање на националните и локалните власти во обезбедување на повеќе ресурси и решенија, во насока на подобрување не само на условите, туку и на општествениот статус на пензионерите и пензионерската асоцијација во целина.

СЗПМ во своето досегашно работење од година во година ја збогатува соработката со Министерството за труд и социјална политика, со Министерсвото за култура, со Заедницата на единиците на локална самоуправа, а во тие рамки со Градоначалниците, со Фондот за здравствено осигурување и со Црвениот крст на Македонија.

Во тие рамки во целост се почитуваат НАЦИОНАЛНАТА СТРАТЕГИЈА на Владата на РМ за стари лица 2010–2020 година, Меморандумот за соработка со единиците на локалната самоуправа на Македонија и градоначалниците на општините во Македонија.

Договорите за соработка со Фондот за ПИОМ и Фондот за здравствено осигурување се со цел заштита и унапредување на правата на пензионерите во Македонија и грижа за подобрување на нивниот стандард и услови за квалитетен живот и стареење.

Трошоците за организирање и спроведување на оваа важна содржина – спортски натпревари на пензионерите, се покриваат од скромните буџети на здруженијата на пензионерите сочинети од членарината што ја издвојува секој пензионер од својата пензија, потоа средствата со кои располага СЗПМ, а со голема благодарност ја истакнувам помошта од Министерсвото за труд и социјална политика и Министерот на ова Министерство, како важен покровител на оваа за нас многу важна манифестација.

Посебно изразувам голема благодарност кон домаќинот на спортските натпревари ЗП Кочани и претседателот Ѓорѓи Серафимов со тимот за досега спроведените успешни подготовки и обезбедени услови за фер спортски натпревари.

На сите пензионери спортисти во сите спортски дисциплини им посакувам врвни спортски резултати. А на екипите на ЗП им посакувам добри спортски резултати нека победи најподготвениот и најдобриот.

Со ова спортските натпревари за 2017 година ги прогласувам за отворени.

Обраќања

Ѓорѓи Серафимов
претседател на ЗП Кочани

Почитувана г–ѓо Мила Царовска, министерка за труд и социјална политика во Владата на Република Македонија, почитуван претседател на СЗПМ Драги Аргировски, почитуван Вангел Димов, директор на Управата за прашања на борците и воените инвалиди, почитуван претседател на Собрание на СЗПМ, Бесник Поцеста, почитувани гости и учесници на 22–рото Републичко пензионерско спортско натпреварување, почитувани пензионерки и пензионери, добредојдовте во Кочани, градот домаќин на овој голем настан.

Ве поздравувам и во името на сите наши членови од општините Кочани, Зрновци и Облешево – Чешиново, коишто се организирани и здружени во едно здружение на Општина Кочани и ние сплотено работиме и сесрдно придонесуваме, не само во развојот на спортот, туку и воопшто на се што е предвидено со нашата програма.

Посебно задоволство ми причинува да ги поздравам моите колеги и другари – претседатели на здруженијата на пензионери, коишто како и Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, вложија голем труд и дадоа посебен придонес во подготвувањето на екипите за учество во натпреварувањето. Тоа е придонес на луѓето од третата доба кои се занимавале и го сакале спортот од помлади години, а и сега продолжуваат со активност и се чувствуваат како во младоста.

На крајот, дозволете ми од името на ЗП Кочани да изразам голема благодарност до Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија што ни даде таква доверба да бидеме домаќини на оваа манифестација. Тоа е големо признание за нашето здружение, а ние се ќе направиме да го оправдаме.

На крајот, на сите спортисти кои беа најдобри на осумте регионални спортски игри, со голема желба им посакувам уште еднаш тоа да го потврдат.

Ратко Димитровски
градоначалник на општина Кочани

Почитувана г–ѓо министерке на Владата на Република Македонија,
почитуван претседател на СЗПМ,
почитувани гости и присутни, дами и господа.

Добредојдовте во Кочани, добредојдовте во градот на оризот, градот којшто повеќе години е најчист град во Република Македонија, град којшто се гордее со своите постигнувања во делот на спортот, во делот на културата, во делот на сето она што значи презентација на градот Кочани.

Денеска, вие од педесет здруженија на пензионери од Република Македонија ќе се натпреварувате во спортот во 11 дисциплини и ќе добиеме победници кои ќе се радуваат. Меѓутоа, сите вие 500 учесници, кои што сте денеска гости на Општина Кочани, ќе бидете победници заради тоа што докажувате дека и во третата животна доба имате можности да спортувате и како членови на општеството да се докажете и да ни покажете нам на помладите дека и вие сте составен дел на ова општество.

Посакувајќи многу, многу здравје и успеси, ви посакувам овде во Кочани да се чувствувате како да сте дома и уште еднаш ве поздравувам.

Здравко Петковски
претседател на Комисија за спорт и рекреација на СЗПМ

Почитувани присутни!

Навистина е големо задоволството да се истакне дека по 22–ри пат непрекинато ги одржуваме овие пензионерски натпревари за кои во последно време милуваме да кажеме „пензионерски олимписки игри“, кои ги почнавме пред две децении во градот на бисерот – Охрид, за кои се надеваме во догледно време ќе прераснат во меѓународни балкански пензионерски игри.

Секоја година пензионерските натпревари се помасовни, а оваа година на овие републички натпревари учествуваат 500 натпреварувачи во двете категории и тоа 264 во машка и 236 во женска конкуренција во сите 11 спортски дисциплини. Организацискиот одбор, Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ како и Здружението – домаќин, се потрудија да создадат услови за успешно реализирање на игрите.

Натпреварите по дисциплини ќе се одвиваат на стадионот и на терените како што беше регулирано при подготовките и ги молам одговорните лица да ги поведат натпреварувачите на определените места.

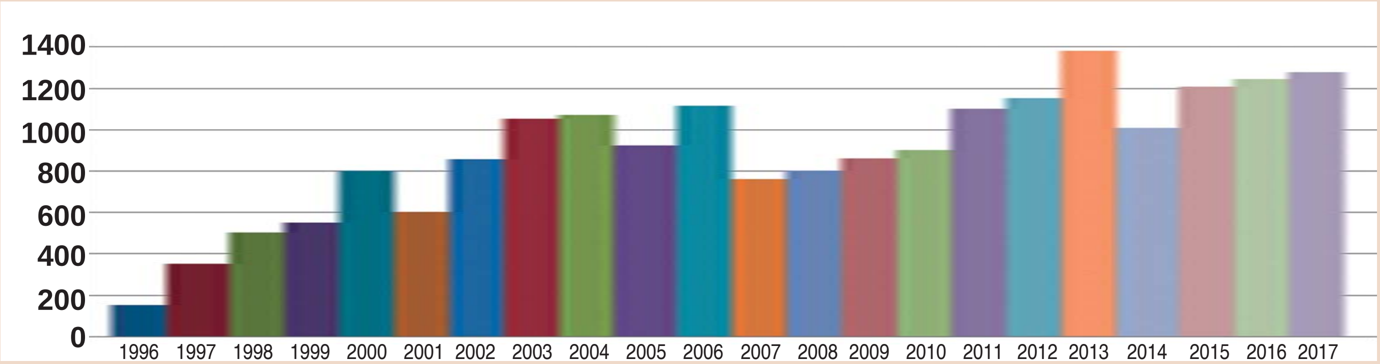
Прогласувањето на победниците и доделувањето на медалите за сите спортски дисциплини ќе се врши веднаш пред трибините каде што ќе биде поставен пиедесталот.

Ги молам одговорните лица за врачување на признанијата да ги следат своите дисциплини и по завршувањето на истите да им ги доделат медалите на победниците. На сите учесници им посакувам спортска среќа, а нека победат најдобрите.

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
2017	Кочани (Стадион „Никола Мантов“)	1277

Број на учесници по години



СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
2. септември 2017 година
Кочани - Стадион „Никола Мантов“

**Сојуз на здруженија
на пензионери
на Македонија**

СЗПМ

Ве поканува да присуствувате на

**22-те
Републички
пензионерски
спортски натпревари**

кои ќе се одржат во чест на
8-ми септември
Денот на независноста на РМ
и
20-ти септември
Денот на пензионерите на Македонија
под покровителство на
Министерството за труд и
социјална политика на
Република Македонија

**на 2-ри септември 2017 година
на градскиот стадион „Никола Мантов“
во Кочани**

ПРОГРАМА

ПРВ дел: 9.00 часот

Поздравни обраќања на:
Мила Царовска,
министер за труд и социјална политика
на Република Македонија,
- покровител на манифестацијата
Ѓорѓи Серафимов,
претседател на ЗП Кочани
Ратко Димитровски,
градоначалник на Општина Кочани
Салтир Каровски,
потпретседател на ИО на СЗПМ

ВТОР дел: 9.30 часот

Почеток на натпреварите во 11 дисциплини на кои ќе учествуваат 500 најдобри од 2087 натпреварувачи од 40 здруженија на пензионери членки на СЗПМ

ТРЕТ дел: 14,00 часот

Прогласување на најдобрите и доделување на преоден пехар на Здружението со најдобри резултати
Дружење во ресторанот „АМОР“
во Кочани

**Драги Аргировски
Претседател на СЗПМ**

СПОРТСКИ ДИСЦИПЛИНИ НА НАТПРЕВАРИТЕ

СТРЕЛАШТВО
ШАХ
ПИКАДО
ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ
ТРЧАЊЕ
ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

СКОК ОД МЕСТО
КОШАРКА - СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ
ФУДБАЛ - ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА
ТАБЛА
ДОМИНО

ЕКИПНО ЖЕНИ

За најдобар стелец
е прогласена
Снежана Милошеска
– ЗП Охрид

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

I место
ЗП Прилеп

1. Трендафилка Грнчароска
2. Вера Димитриоска
3. Менка Ангелеска
4. Данче Кочоска

II место
ЗП Охрид и Дебрца

1. Снежана Милошеска
2. Благуна Милошеска
3. Бојкица Димоска
4. Снежана Илиеска

III место
ЗП Центар

1. Марија Јанева
2. Ангелина Темелковска
3. Јорданка Романова
4. Трајанка Стоилкова

ЕКИПНО МАЖИ

За најдобар стелец
е прогласен
Костадин Стојанов
– ЗП Кочани

I место
ЗП ОВР на РМ

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

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

II место
ЗП Гази Баба

1. Драги Стефановски
2. Методија Кондовски
3. Ристо Гашпаров
4. Јово Митревски

III место
ЗП Кочани

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

ЕКИПНО ЖЕНИ

За најдобра шахистка
е прогласена
Шенка Балтовска
– ЗП Струга

I место

ЗП Македонска Каменица

1. Славка Димитровска
2. Светлана Богданска
3. Аника Цветановска

II место

ЗП Струга

1. Шенка Балтоска
2. Љуба Јованоска
3. Марија Ѓура

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

III место

ЗП Карпош - Скопје

1. Вера Брезовска Ристевска
2. Благица Душкова
3. Васка Топаловска

ЕКИПНО МАЖИ

За најдобар шахист
е прогласен
Панче Захариев
– ЗП Штип

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

I место

ЗП Штип

1. Панче Захариев
2. Дончо Јорданов
3. Ристо Рушев
4. Момчило Смолиќ
5. Васил Крстев

II место

ЗП Тетово

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

III место

ЗП Струга

1. Милан Балтоски
2. Здравко Стефановски
3. Драган Поноски
4. Темпо Стојаноски
5. Глигор Балтоски

ЕКИПНО ЖЕНИ

Најдобар стрелец во пикадо
е прогласена
Елица Антевска
– ЗП Кратово

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

I место
ЗП Кратово

1. Ѓурѓа Фимчева
2. Верка Алексовска
3. Елица Ампевска
4. Лозана Трајковска

II место
ЗП Велес

1. Благојка Настова
2. Вера Ѓеоргиева
3. Нада Леова
4. Матилда Мачавелова

III место
ЗП ОВР на РМ

1. Марија Стефановска
2. Драга Петковска
3. Јаворка Николовска
4. Невенка Синадиновска

ЕКИПНО МАЖИ

Најдобар стрелец во пикадо
е прогласен
Костадин Михов
– ЗП Кавадарци

I место

ЗП Кавадарци

1. Петар Трпков
2. Митко Митревски
3. Костадин Михов
4. Ристо Талев

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

II место

ЗП Илинден

1. Владо Гелевски
2. Тоде Илиевски
3. Петар Невеновски
4. Драги Симоновски

III место

ЗП Струга

1. Александар Нацев
2. Томе Спасески
3. Ристо Младеноски
4. Илија Петкоски

ЕКИПНО ЖЕНИ

I место

ЗП Прилеп

1. Милка Ѓореска
2. Горица Дамеска
3. Снежана Димеска
4. Лена Ристеска
5. Донка Петреска
6. Марија Тодороска

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

II место

ЗП Илинден

1. Ротка Петровска
2. Убавка Ѓоргиеска
3. Стојанка Богдановска
4. Богица Ангеловска
5. Лилјана Георгиевска
6. Славица Арсовска

III место

ЗП Кавадарци

1. Марија Атанасова
2. Ленче Камчева
3. Роска Стојменова
4. Лена Мегленова
5. Донка Наумова
6. Лилјана Михова

ЕКИПНО МАЖИ

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

I место

ЗП Гази Баба

1. Марјанчо Петушевски
2. Циме Анчевски
3. Младен Божиновски
4. Благоја Симовски
5. Ѓуро Стефановски
6. Драги Стоилковски

II место

ЗП Кочани

1. Благој Манев
2. Анче Митев
3. Трендафилчо Данилов
4. Кире Стојанов
5. Јане Стоилов
6. Драги Атанасов

III место

ЗП Неготино

1. Атанас Бакаров
2. Душко Јанев
3. Трајче Донев
4. Трајко Тошев
5. Ѓорѓи Јаков
6. Перо Стојчев

ЖЕНИ до 60 години

I место
Габриела Геровска
од ЗП Тетово

II место
Јасмина Тодоровска
од ЗП Куманово

III место
Стојанка Наумова
ЗП Кавадарци

Медалите ги врачи **Калина Сливовска - Андонова**
член на ИО на СЗПМ

ЖЕНИ над 60 години

I место
Катица Христовска
од ЗП Гази Баба

II место
Благица Маркулева
од ЗП Охрид и Дебрца

III место
Гајта Андова
од ЗП Велес

МАЖИ до 60 години

I место
Мојсо Велевски
од ЗП Битола

II место
Зоран Петковски
од ЗП Велес

III место
Нејази Тахири
од ЗП Тетово

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

МАЖИ над 60 години

I место
Мицо Мицоски
од ЗП Прилеп

II место
Благој Цветановски
од ЗП Кратово

III место
Кире Димов
од ЗП Велес

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЖЕНИ

I место
Мирјана Андоновиќ
од ЗП Куманов

II место
Милица Андревска
од ЗП Солидарност – Аеродром

III место
Митра Стојанова
од ЗП Кавадарци

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

МАЖИ

I место
Насте Ианоски
од Охрид и Дебрца

II место
Блажо Станојков
од Куманово

III место
Живко Милев
од ЗП Радовиш

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

МАЖИ

I место
Ѓорѓи Николов
од ЗП Кочани

II место
Симе Цветаноски
од ЗП Прилеп

III место
Јонче Апостолов
од ЗП Кавадарци

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

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЖЕНИ

I место
Становитка Стојановска
од ЗП Кратово

II место
Добрица Алчева
од ЗП Велес

III место
Даринка Стојкова
од ЗП Радовиш

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

МАЖИ

I место
Фејзи Рустеми
од ЗП Тетово

II место
Спасе Гацовски
од ЗП Бутел

III место
Кирил Митревски
од ЗП Пехчево

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЖЕНИ

I место
Наташа Мишева
од ЗП Чаир

II место
Миланка Панделеска
од ЗП Охрид и Дебрца

III место
Данка Михајловска
од ЗП Делчево

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

МАЖИ

I место
Владимир Георгиевски
од ЗП ОВР на РМ

II место
Владимир Трајановски
од ЗП Пробиштип

III место
Борче Мартиновски
од ЗП Кисела Вода

ФУДБАЛ - ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА

ЕКИПНО ЖЕНИ

I место

ЗП Куманово

1. Миленка Крстевска
2. Маргарита Божиновска
3. Љубинка Денковска
4. Славица Миленковска

II место

ЗП Прилеп

1. Ружица Филипоска
2. Христина Димкароска
3. Марија Проданоска
4. Блага Белокоска

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

III место

ЗП Струмица

1. Душка Хаџиева
2. Лилјана Танева
3. Павлина Иванова
4. Марија Темелкова

ЕКИПНО МАЖИ

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

I место

ЗП Пробиштип

1. Властимир Милановски
2. Стефан Стојанов
3. Владо Анастасов
4. Ангел Коцев

II место

ЗП Лозово

1. Стојче Митков
2. Благе Горгиев
3. Борис Тасев
4. Војо Спасевски

III место

ЗП Гази Баба

1. Милован Јакимовски
2. Владо Стојановски
3. Душко Тасевски
4. Митко Карчев

ЕКИПНО ЖЕНИ

I место

ЗП Гевгелија

1. Јана Узунова
2. Тодорка Несторова
3. Павлина Пешева
4. Ѓурѓа Маниќ

II место

ЗП Прилеп

1. Зорица Абрашеска
2. Цветанка Мишеска
3. Слободка Зојческа
4. Фанче Рулеска

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

III место

ЗП Штип

1. Блашка Богатинова
2. Загорка Тодоровска
3. Стојна Стојковска
4. Цвета Василева

ЕКИПНО МАЖИ

I место

ЗП Кочани

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

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

II место

ЗП Штип

1. Никола Андонов
2. Ангел Иванов
3. Стојан Костов
4. Киро Папаров

III место

ЗП Пробиштип

1. Данчо Пановски
2. Гоце Димитров
3. Ацо Стоилковски
4. Димче Ѓорѓиев

ТАБЕЛА НА ОСВОЕНИТЕ МЕДАЛИ

Ред. број	ЗДРУЖЕНИЈА	ЗЛАТО	СРЕБРО	БРОНЗА	ВКУПНО
1.	Прилеп	3	3	–	06
2.	Куманово	2	2	–	04
3.	Гази Баба	2	1	1	04
4.	Тетово	2	1	1	04
5.	Кочани	2	1	1	04
6.	Кратово	2	1	–	03
7.	ОВР на РМ	2	–	1	03
8.	Охрид	1	3	–	04
9.	Пробиштип	1	1	1	03
10.	Штип	1	1	1	03
11.	Кавадарци	1	–	4	05
12.	Чаир	1	–	–	01
13.	Битола	1	–	–	01
14.	Гевгелија	1	–	–	01
15.	Македон. Каменица	1	–	–	01
16.	Велес	–	3	2	05
17.	Илинден	–	2	–	02
18.	Струга	–	1	2	03
19.	Аеродром	–	1	–	01
20.	Лозово	–	1	–	01
21.	Бутел	–	1	–	01
22.	Радовиш	–	–	2	02
23.	К.Вода	–	–	1	01
24.	Карпош	–	–	1	01
25.	Неготино	–	–	1	01
26.	Струмица	–	–	1	01
27.	Пехчево	–	–	1	01
28.	Делчево	–	–	1	01
29.	Центар	–	–	1	01
	Вкупно	23	23	23	69

ПРЕГЛЕД НА ОСВОЕНИ МЕДАЛИ ПО РЕГИОНИ 2017

Ред. број	Регион	ЗЛАТНИ	СРЕБРЕНИ	БРОНЗЕНИ	ВКУПНО
1	I Регион	3	5	3	11
2	II Регион	4	1	3	8
3	III Регион	4	3	–	7
4	IV Регион	1	4	2	7
5	V Регион	2	3	7	12
6	VI Регион	2	5	3	10
7	VII Регион	1	2	4	7
8	VIII Регион	3	1	3	7
	В К У П Н О	23	23	23	69

ПРЕГЛЕД НА ЗДРУЖЕНИЈА ПО СПОРТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО 2017

СТРЕЛАШТВО

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Гази Баба	1. Центар
2. ОВР на РМ	2. Тетово
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид	4. Охрид
5. Велес	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Куманово
7. Штип	7. Штип
8. Кочани	8. Кочани

ТРЧАЊЕ НАД 60 ГОД.

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Кисела Вода	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Ѓорче Петров
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Велес	5. Велес
6. Кратово	6. Куманово
7. Радовиш и Конче	7. Штип
8. Мак. Каменица	8. Виница

ШАХ

1. Бутел	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Карпош
3. Битола	3. Прилеп
4. Струга	4. Струга
5. Кавадарци	5. Велес
6. Куманово	6. Куманово
7. Штип	7. Штип
8. Кочани	8. Мак. Каменица

ДОМИНО

1. Бутел	1. Илинден
2. Тетово	2. Тафталиџе
3. Битола	3. Крушево
4. Струга	4. Струга
5. Демир Капија	5. Велес
6. Кратово	6. Кратово
7. Штип	7. Радовиш и Конче
8. Пехчево	8. Виница

ПИКАДО

1. Илинден	1. Центар
2. ОВР на РМ	2. ОВР на РМ
3. Крушево	3. Крушево
4. Струга	4. Струга
5. Кавадарци	5. Велес
6. Кратово	6. Кратово
7. Радовиш и Конче	7. Струмица
8. Пехчево	8. Делчево

ТАБЛА

1. Кисела Вода	1. Чаир
2. ОВР на РМ	2. Ѓорче Петров
3. Прилеп	3. Битола
4. Кичево	4. Охрид и Дебрца
5. Кавадарци	5. Велес
6. Пробиштип	6. Куманово
7. Струмица	7. Свети Николе
8. Делчево	8. Делчево

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ

1. Гази Баба	1. 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 и Конче	7. Штип
8. Кочани	8. Виница

ФУДБАЛ – ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА

1. Гази Баба	1. Илинден
2. Тафталиџе	2. Гостивар
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Велес	5. Демир Капија
6. Пробиштип	6. Куманово
7. Лозово	7. Струмица
8. Виница	8.

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

1. Солид. Аеродром	1. Солид. Аеродром
2. Тетово	2. Тетово
3. Прилеп	3. Битола
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Неготино	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Куманово
7. Радовиш и Конче	7. Ново Село
8. Кочани	8. Виница

КОШАРКА – СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ

1. Бутел	1. Солид. Аеродром
2. ОВР на РМ	2. Тетово
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Гевгелија	5. Гевгелија
6. Пробиштип	6. Крива Паланка
7. Штип	7. Штип
8. Кочани	8. Виница

ТРЧАЊЕ ДО 60 ГОД.

1. Кисела Вода	1. Кисела Вода
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	7. Штип
8. Кочани	8. Мак. Каменица

СКОК ОД МЕСТО

1. Чаир
2. Тетово
3. Прилеп
4. Охрид
5. Кавадарци
6. Куманово
7. Радовиш и Конче
8. Кочани

ПРЕГЛЕД НА НЕПОСРЕДНИТЕ УЧЕСНЦИ
НА НАТПРЕВАРИТЕ - 2017

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			3			6		4									1						**14**	**04**	**18**
2	Центар		4				4																		**-**	**08**	**08**
3	Бутел			5								4									1				**10**	**-**	**10**
4	Илинден					4			6		4														**04**	**11**	**15**
5	Сол. Аерод.												4	1	1										**01**	**05**	**06**
6	К. Вода															1	1	1					1		**03**	**01**	**04**
7	Чаир																			1					**01**	**-**	**01**
II Регион																											
8	Тетово			5				6	6				4	1	1	1	1	1		1	1				**16**	**16**	**32**
9	ОВР на РМ	4				4	4					4											1		**13**	**04**	**17**
10	Карпош				3																				**-**	**03**	**03**
11	Тафталиџе									4												1			**04**	**01**	**05**
12	Гостивар										4														**-**	**04**	**04**
13	Ѓ. Петров																		1					1	**-**	**02**	**02**
III Регион																											
14	Прилеп	4	4		3			6	6	4	4	4	4	1				1	1	1					**22**	**22**	**44**
15	Бутел			5											1	1					1			1	**07**	**02**	**09**
16	Крушево					4	4														1				**04**	**05**	**09**
17	Ресен																1									**01**	**01**
IV Регион																											
18	Охрид	4	4					6	6	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1				1	**22**	**22**	**44**
19	Струга			5	3	4	4														1	1			**10**	**08**	**18**
20	Кичево																						1		**01**	**-**	**01**
V Регион																											
21	Велес	4			3		4			4						1		1	1			1		1	**10**	**10**	**20**
22	Кавадарци		4	5		4			6						1		1			1			1		**01**	**12**	**13**
23	Неготино							6						1											**07**	**-**	**07**
24	Д. Капија										4										1				**01**	**04**	**05**
25	Гевгелија									4	4														**04**	**04**	**08**
VI Регион																											
26	Куманово	4	4	5	3						4			1	1	1	1		1	1					**12**	**15**	**27**
27	Кратово					4	4											1			1	1		1	**06**	**05**	**11**
28	Пробиштип							6	6	4		4											1		**15**	**06**	**21**
29	К. Паланка												4												**-**	**04**	**04**
VII Регион																											
30	Штип	4	4	5	3				6			4	4			1	1		1		1				**15**	**19**	**34**
31	Радовиш					4		6						1				1		1		1			**13**	**01**	**14**
32	Струмица						4				4			1									1		**01**	**08**	**09**
33	Лозово										4														**04**	**-**	**04**
34	Ново Село														1										**-**	**01**	**01**
35	Св. Николе																							1	**-**	**01**	**01**
VIII Регион																											
36	Кочани	4	4	5				6				4		1		1				1					**22**	**04**	**26**
37	Пехчево					4															1				**05**	**-**	**05**
38	Делчево						4																1	1	**01**	**05**	**06**
39	М.Каменица				3												1	1							**01**	**04**	**05**
40	Виница								6	4			4		1				1			1			**04**	**13**	**17**
	Вкупно	**32**	**32**	**40**	**24**	**32**	**32**	**48**	**48**	**32**	**28**	**32**	**32**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**254**	**235**	**489**

ПЛАСМАН НА ЕКИПИТЕ
НА XXII СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ 2017

Ред. бр.	Здружение	Освоени места									
		Бр. на Дисцип.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	вкупно бодови
01	Прилеп	14	3	3	–	2	–	2	3	1	97
02	Охрид и Дебрца	16	1	3	–	1	6	2	2	1	85
03	Куманово	12	2	2	–	5	2	–	–	1	81
04	Тетово	12	2	1	1	1	1	4	2	–	69
05	Кочани	08	2	1	1	–	2	–	2	–	59
06	Велес	09	–	3	2	2	1	–	–	1	56
07	Штип	09	1	1	1	2	–	–	2	2	52
08	Кавадарци	08	1	–	4	–	–	1	1	1	49
09	Гази Баба	05	2	1	1	–	–	–	1	–	48
10	ОВР на РМ	05	2	–	1	1	–	–	1	–	44
11	Кратово	05	2	1	–	–	–	2	–	–	42
12	Пробиштип	05	1	1	1	1	–	–	1	–	40
13	Струга	06	–	1	2	–	1	1	1	–	34
14	Илинден	04	–	2	–	–	1	1	–	–	28
15	Битола	05	1	–	–	1	1	1	–	1	26
16	Макед. Каменица	03	1	–	–	1	–	–	1	–	22
17	Радовиш и Конче	05	–	–	2	–	1	–	1	1	21
18	Гевгелија	02	1	–	–	–	–	–	–	1	17
19	Чаир	02	–	–	1	1	–	–	–	–	16
20	Солид. Аеродром	03	–	1	–	–	1	1	–	–	16
21	Бутел	03	–	1	–	–	–	2	–	–	16
22	Струмица	03	–	–	1	1	–	–	1	–	16
23	Кисела Вода	04	–	–	1	–	1	2	–	–	16
24	Центар	02	–	–	1	1	–	–	–	–	14
25	Неготино	02	–	–	1	1	–	–	–	–	13
26	Виница	05	–	–	–	1	–	–	–	4	12
27	Делчево	03	–	–	1	–	–	1	–	1	11
28	Лозово	01	–	1	–	–	–	–	–	–	10
29	Д.Капија	02	–	–	–	1	1	–	–	–	10
30	Пехчево	02	–	–	1	–	–	–	–	1	08
31	Карпош	01	–	–	1	–	–	–	–	–	08
32	Крива Паланка	01	–	–	–	1	–	–	–	–	06
33	Тафталиџе	02	–	–	–	–	–	1	1	–	06
34	Крушево	03	–	–	–	–	–	–	1	1	06
35	Гостивар	01	–	–	–	–	1	–	–	–	05
36	Ѓорче Петров	02	–	–	–	–	–	1	1	–	05
37	Ресен	01	–	–	–	–	1	–	–	–	04
38	Кичево	01	–	–	–	–	1	–	–	–	04
39	Свети Николе	01	–	–	–	–	–	1	–	–	03
40	Ново Село	01	–	–	–	–	–	–	1	–	02

ПРЕГЛЕД НА ОСВОЕНИТЕ МЕСТА И БОДОВИ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2017 ГОДИНА

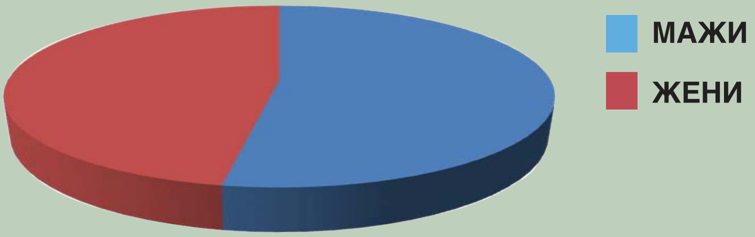
Освоено место	Здружение	Број на дисциплини	Освоени бодови
1.	Прилеп	14	97
2.	Охрид и Дебрца	16	85
3.	Куманово	12	81
4.	Тетово	12	69
5.	Кочани	08	59
6.	Велес	09	56
7.	Штип	11	52
8.	Кавадарци	08	49
9.	Гази Баба	05	48
10.	ОВР на РМ	05	44
11.	Кратово	05	42
12.	Пробиштип	05	40
13.	Струга	06	34
14.	Илинден	04	28
15.	Битола	05	26
16.	Македонска Каменица	03	22
17.	Радовиш и Конче	06	21
18.	Гевгелија	02	17
19.	Чаир	02	16
20.	Солидарност Аеродром	03	16
21.	Бутел	03	16
22.	Струмица	03	16
23.	Кисела Вода	04	16
24.	Центар	02	14
25.	Неготино	02	13
26.	Виница	06	12
27.	Делчево	03	11
28.	Лозово	01	10
29.	Демир Капија	02	10
30.	Пехчево	02	08
31.	Карпош	02	08
32.	Крива Паланка	01	06
33.	Тафталиџе	02	06
34.	Крушево	03	06
35.	Гостивар	01	05
36	Ѓорче Петров	02	05
37	Ресен	01	04
38	Кичево	01	04
39	Свети Николе	01	03
40	Ново Село	01	02

ПРЕГЛЕД НА ВКУПНИОТ БРОЈ УЧЕСНИЦИ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2017 ГОДИНА

1.	Гази Баба	35
2.	Центар	15
3.	Воени пензионери	05
4.	Илинден	25
5.	Солидарност – Аеродром	15
6.	Кисела Вода	10
7.	Чаир	05
8.	Бутел	20
9.	Тетово	50
10.	ОВР на РМ	25
11.	Ѓорче Петров	10
12.	Гостивар	25
13.	Тафталиџе	25
14.	Карпош	07
15.	Прилеп	60
16.	Битола	20
17.	Ресен	05
18.	Крушево	15
19.	Демир Хисар	04
20.	Охрид и Дебрца	60
21.	Кичево	05
22.	Струга	25
23.	Кавадарци	30
24.	Гевгелија	15
25.	Велес	30
26.	Демир Капија	10
27.	Неготино	20
28.	Куманово	35
29.	Крива Паланка	12
30.	Пробиштип	25
31.	Кратово	15
32.	Штип	50
33.	Струмица	15
34.	Радовиш	25
35.	Ново Село	04
36.	Свети Николе	04
37.	Лозово	05
38.	Кочани	91
39.	Македонска Каменица	10
40.	Делчево	15
41.	Виница	30
42.	Берово	02
43.	Пехчево	06
44.	Лекарска екипа	03
45.	Музика	04
46.	Фоторепортери	15
47.	Полицајци	05
48.	Девојчиња во носија	46
49.	СЗПМ	60
50.	Гости од Влада	04
51.	Гледачи	200
52.	Лок. самоуправа Кочани	10
53.	Редари	15
	ВКУПНО	**1277**

ВКУПЕН БРОЈ НА НЕПОСРЕДНИ УЧЕСНИЦИ СПОРЕД ПОЛОТ

Вкупно учествувале	500
Мажи	264
Жени	236



ОРГАНИЗАЦИОНЕН ОДБОР ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2017 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**, член на Комисијата за спорт
8. **Ѓорѓи Серафимов**, претседател на ЗП Кочани
9. **Хараалампие Ампов**, 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
Борче Тодороски, ЗП Прилеп
Харалампие Ампов, ЗП Виница
Димче Митрев, ЗП Велес

СУДИИ ПО ДИСЦИПЛИНИ

Срелаштво

1. **Љубинко Ристов** – кординатор – Ѓорче Петров
2. **Никола Кижевски** – судија – Кичево
3. **Трајче Дамески** – судија – Прилеп
4. **Цветан Ѓурески** – судија – Охрид
5. **Здравко Сотиров** – судија – Кочани
6. **Зоран Зафиров** – судија – Гевгелија

Шах

1. **Харалампие Ампов** – координатор – Виница
2. **Тодор Миленковски** – судија – Крива Паланка
3. **Димитар Илиевски** – судија – ОВР на РМ
4. **Доко Бејадин** – судија – Охрид
5. **Јани Таков** – судија – Битола
6. **Имер Хасани** – судија – Тетово
7. **Александар Мандиќ** – судија – Куманово
8. **Иван Павлов** – судија – Кочани
9. **Славе Зафировски** – судија – Солидарност – Аеродром

Пикадо

1. **Илија Глигоров** – кординатор – Солидарност – Аеродром
2. **Владо Вељановски** – судија – Кичево
3. **Трајче Трајанов** – судија – Центар – Скопје
4. **Димче Кузмановски** – судија – Тетово
5. **Марија Маневска** – судија – Лозово
6. **Пандора Димевска** – судија – Крушево
7. **Душан Климовски** – судија – ОВР на РМ
8. **Ѓорѓи Боризов** – судија – Штип

Тегнење јаже

1. **Ристо Трајкоски - координатор** – Охрид и Дебрца
2. Петруш Соколов – судија – Кочани
3. Петруш Спасовски – судија – Гази Баба
4. Ванчо Николов – судија – Радовиш
5. Бошко Блажевски – судија – Тетово
6. Благоја Петковски – судија – Тафталиџе
7. Тодор Михајлов – судија – Виница
8. Тодор Кочоски – судија – Прилеп
9. Петре Петровски – судија – Неготино

Атлетика - Трчање, Фрлање ѓуле, Скок од место

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

Фудбал

1. **Димче Митрев** – кординатор – Велес
2. **Драги Серафимов** – судија – Пробиштип
3. **Петре Петров** – судија – Гази Баба
4. **Симеон Петровски** – судија – ОВР на РМ
5. **Димче Стојкоски** – судија – Охрид

Кошарка

1. **Гале Бобаровски** – координатор – Гостивар
2. **Драган Георгиевски** – судија – Крива Паланка
3. **Стефан Владимиров** – судија – Охрид и Дебрца
4. **Тодор Илиев** – судија – Чаир
5. **Мирче Давчев** – Велес
6. **Ристо Волчевски** – Бутел
7. **Крсте Спасески** – Охрид и Дебрца

Табла

1. **Иван Цветановски** – координатор – Гази Баба
2. **Михајло Миланов** – судија – Штип
3. **Стевчо Китановски** – судија – Куманово
4. **Ванчо Филаков** – судија – Делчево
5. **Живко Петроски** – судија – Прилеп
6. **Теохар Палазов** – судија – Гостивар

Домино

1. **Љиљана Младеновска** – координатор – Радовиш и Конче
2. **Јовица Ванчевски** – судија – Куманово
3. **Надежда Топалова** – судија – Кисела Вода
4. **Љубица Настевска** – судија – Струга
5. **Трифун Донев** – судија – Карпош
6. **Љупчо Трифуновски** – судија – Штип

ЦЕНТРАЛНА КОМИСИЈА

1. **Здравко Петковски** – претседател
2. **Љубица Кузмановска** – член
3. **Ристо Трајкоски** – член

ПРВ РЕГИОН

Сите ги славеа успесите

Здружението на воени пензионери беше успешен домаќин на 22–те регионални спортски пензионерски натпревари од првиот регион, кои во организација на СЗПМ се одржаа на 19 мај 2017 година на Спортскиот рекреативен центар на АРМ во градскиот парк во Скопје. На натпреварите учествуваа пензионери спортисти од ЗП Центар, ЗП Кисела Вода, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Гази Баба, ЗП Бутел, ЗП Чаир, ЗП Шуто Оризари, ЗП Илинден и Здружението на воени пензионери, како домаќин. Расположените пензионери во убавиот амбиент прв ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗВП **Ѓорѓи Зарински,** кој го нагласи значењето на оваа средба и на сите им посака убаво да се чувствуваат, а на натпреварувачите да постигнат што подобри резултати.

На присутните им се обрати и претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски**, кој истакна дека преку ваквите спортски натпревари пензионерите го јакнат здравиот спортски дух и си обезбедуваат подолг и посреќен живот.

– Спортот и физичката активност се многу важни за нас пензионерите. Тоа ни го подобрува здравјето и духот, ни го продолжува животот. Затоа не е битно кој ќе победи, битно е да се дружиме, да го шириме пријателството и како досега, да бидеме пример за помладите генерации кои учат од нас како се живее и како се постигнуваат успеси во мултиетничко и мултикултурно општество, какво што е нашето – истакна, покрај другото Аргировски.

Пред поголем број пензионери и љубители на спортот, 305 натпреварувачи и натпреварувачки, од кои 183 мажи и 122 жени, си ги одмерија силите и покажаа дека се добро физички подготвени, а натпреварите се одвиваа во 11 спортски дисциплини. Притоа беше забележан посебен ентузијазам и желба на учесниците за постигнување подобри успеси. Најдобри резултати постигна ЗП Гази Баба со 5 освоени први места, потоа ЗП Илинден со 4, ЗП Бутел, ЗП Солидарност Аеродром и ЗП Кисела Вода, по 3 први места.

Оваа спортска манифестација заврши со доделување благодарници и дипломи на победниците и на најдобрите поединци. Дружењето продолжи со песна и оро и сите се чувствуваа како победници и ги славеа успесите.

ВТОР РЕГИОН

Тетовските пензионери најдобри

Во организација на СЗПМ на 25.05.2017 година, во Рекреативниот спортски центар кај езерото „Треска" во Сарај, – Скопје, се одржаа 22–рите спортски регионални пензионерски игри на ЗП од вториот регион, на кои учествуваа околу 500 пензионери од 7 здруженија: ЗП Ѓорче Петров, ЗП Тавталиџе, ЗП Карпош, ЗП ОВР, ЗП Тетово, ЗП Гостивар и ЗП Сарај – здружението домаќин. На почетокот, на македонски и на албански јазик присутните ги поздрави претседателот на ИО на ЗП Сарај **Махир Дураку**, кој истакна дека како домаќини се чувствуваат почестени што СЗПМ им ја довери оваа улога, а за средбата рече дека е добра можност за дружење, при што искажа топло добредојде, пријатен престој и успех на натпреварувачите, како и убави сеќавања на овој спортски настан, со што натпреварите ги објави за отворени.

На македонски и на албански јазик се обрати и претседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Поцеста**, кој истакна дека му причинува чест и задоволство да ги поздрави присутните во името на организаторот СЗПМ и претседателот Драги Аргировски, кој присуствуваше на настанот. Тој посебно ги поздрави домаќините на оваа средба со желба за пријатно дружење на учесниците и што подобри успеси на спортското поле.

Во име на градоначалникот со пригодни зборови се обрати и секретарот на општината Сарај, **Џелал Јакупи**, при што на присутните им посака пријатно чувство во овој прекрасен амбиент на општината, а на учесниците успешни спортски натпревари, дружење и добра забава.

И овој пат, пензионерите се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини во машка и во женска конкуренција во кои ги одмерија своите сили и покажаа многу добра физичка подготвеност. Најдобри беа тетовските пензионери со 12 освоени први места, пред спортистите од ЗП ОВР Скопје со 5 први места и натпреварувачите од ЗП Ѓорче Петров со 2 први места.

На крајот на игрите, претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ **Здравко Петковски**, ги објави резултатите при што на најдобрите натпреварувачи им беа врачени признанија.

Потоа дружењето на спортистите продолжи со музика – се пееја песни на македонски и на албански јазик и сите заедно играа и се веселеа.

ТРЕТ РЕГИОН

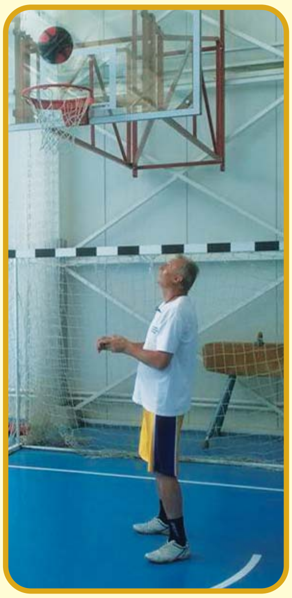
Прилепчани пак најдобри

На 27 јуни 2017 година во Ресен се одржаа 22 регионални спортски игри на здруженијата на пензионери од третиот регион. Натпреварувачите од ЗП Битола, Крушево, Демир Хисар, Прилеп и Ресен, ги поздрави претседателката на ЗП Ресен **Костадина Барандовска.**

– Топлото време не е ништо наспроти нашето топло добредојде на нашите гости пензионери спортисти. Од се срце се радувам што ве гледам во толкав број, сите со желба да се натпреварувате на спортски план. Сепак како една од највозрасните членови на пензионери, мислам дека дружењето е незаменливо, иако тоа се случува само за еден ден, – истакна Барандовска.

На пензионерите спортисти им се обрати и градоначалникот на општина Ресен, **Ѓоко Стрезовски**, кој во краткиот говор за добредојде, повика на спортски дух и дружба на пензионерите од градовите од кои беа дојдени.

Од името на СЗПМ, натпреварувачите ги поздрави и игрите ги отвори претседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Поцеста** кој притоа рече:



– Со овие натпревари се продолжува една убава традиција на спортско дружење на пензионерите. Им посакувам успех на сите натпреварувачи во своите дисциплини, а нека победат подобрите и посреќните, – истакна Поцеста.

Екипите се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини, а истите ги надгледуваше и Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт при СЗПМ.

Најдобри резултати постигнаа пензионерите од ЗП Прилеп со 14 освоени први места, втори беа учесниците од ЗП Крушево и трети пензионерите од ЗП Битола.

Ова беа последните регионални игри пред републичките натпреварувања на 2. септември 2017 година во Кочани.

ЧЕТВРТ РЕГИОН

По 22 пат најуспешни охриѓани со 16 први места

Од постоењето на регионалните спортски пензионерски натпревари од четвртиот регион во кој се натпреваруваат ЗП Струга, ЗП Дебар и Центар Жупа, ЗП Кичево, ЗП Македонски Брод, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Вевчани и ЗП Лабуништа, и овој пат приматот им припадна на охридските спортисти. Околу 150 спортисти и уште толку набљудувачи, се натпреваруваа во стандардните 11 дисциплини во добри временски услови и идеални спортски терени на СРЦ „Билјанини извори“ и стрелиштето „Бејбунар“.

На учесниците на спортските натпревари добредојде и успех на натпреварите од името на домаќинот им посака претседателот на ИО на ЗП Охрид и Дебрца, **Ѓорѓи Трпчески**, кој притоа кусо се осврна на значењето на спортските натпревари и досегашните успеси на охридските спортисти на регионалните и републичките спортски олимпијади. Заменик градоначалникот на Охрид **Ангел Јанев** ги поздрави сите присутни, а на спортисти и им посака и во иднина да продолжат со оваа значајна спортска традиција, која помага во продолжување на физичкото здравје на популацијата од третата доба и при тоа истакна дека тој последните десетина години постојано ги следи со задоволство регионалните спортски натпревари од регионот.

Спортските натпревари за отворени ги прогласи потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Кароски**, кој потенцираше дека со спортувањето се продолжува активното стареење на пензинерите и рече:

– Спортските натпревари преку сите 53 здруженија опфаќаат голема бројка на пензионери и од година во година се сѐ помасовни и поуспешни. Натпреварите добиваат и во квалитет, а ги афирмираат и здруженијата и СЗПМ, па затоа се поддржани и од Локалните самоуправи на гардовите домаќини. СЗПМ е организатор и покровител и финаниски ги помага овие активности, – истакна меѓу другото Каровски.

Најдобри резултати на спортските натпревари постигна ЗП Охрид и Дебрца кој освои 16 први места, на второто место се пласира ЗП Струга со 6 први места, а на третото место ЗП Кичево со освоено едно прво место.

Домаќинот, ЗП Охрид и Дебрца, кој досега бил шест пати организатор на овие регионални спортски натпревари на сите спортисти кои освоија први места во поединечна и екипна конкуренција им врачи дипломи и признанија, а на претседателите на здруженијата учесници на натпреварите, Благодарници.

ПЕТТИ РЕГИОН

Домаќините најдобри со 9 први места

На 31 мај 2017 година Здружението на пензионери Велес беше домаќин на 22–те регионални спортски натпревари на кои околу 350 спортисти–пензионери од ЗП Велес, Кавадарци, Неготино, Демир Капија, Валандово, Гевгелија, Богданци и Дојран се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини на терените на Градскиот стадион, во Спортската сала „Гемиџии" и уште на неколку други локации во Велес.

На присутните прв им се обрати претседателот на ЗП Велес, **Веле Алексоски**, кој срдечно ги поздрави и им посака успех, добра забава и пријатен престој во градот.

Спортистите – пензионери ги поздрави и градоначалникот на Општина Велес, **Славчо Чадиев**, кој им посака топло добредојде со желба следните Републички пензионерски спортски натпревари да се одржат во градот на Рацин и Гемиџиите.

Натпреварите за отворени ги прогласи секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ **Станка Трајкова,** која во име на организаторот го истакна значењето на овие натпревари со желба и во иднина да потраат вакви средби, а пензионерите секогаш заедно да се натпреваруваат, активно да се дружат и поздраво и порелаксирано да живеат.

Првите места спортистите – жени од Велес ги освоија во табла, пикадо, трчање на 60 метри над 60 години, домино, шах, а спортистите – мажи во трчање на 80 метри до 60 години и трчање на 80 метри над 60 години, шутирање на мали голчиња и стрелање со воздушна пушка. Пензионерите од Кавадарци освоија први места во дисциплините: жени – стрелање со воздушна пушка, тегнење јаже и фрлање ѓуле. Мажи – табла,

пикадо, скок од место и шах. Пензионерите од Неготино беа први во: мажи – тегнење јаже и фрлање ѓуле. Демир Капија беа први во – шутирање на мали голчиња – жени и домино – мажи.

Најдобри резултати и најмногу освоени први места (9) на ова првенство имаше Здружението на пензионери од Велес.

По натпреварите на победниците им беа поделени медаљи, а потоа крајот на натпреварите заврши со песна и ора.

ШЕСТИ РЕГИОН

Спортување и дружење кое ќе се памети

На 23–ти мај во организација на СЗПМ во Пробиштип се одржаа 22–те регионални спортски натпревари на ЗП од 6–иот регион на кои домаќин беше матичното здружение на пензионери. Околу 200 учесници од здруженија од Куманово, Крива Паланка, Кратово, Злетово и Пробиштип, се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини во машка и во женска конкуренција. На почетокот на гостите и учесниците им се обрати претседателот на ЗП Пробиштип **Груица Манасијевски** кој искажа задоволство што оваа година се домаќини на две регионални средби. Посакувајќи им топло добредојде и пријатен престој на сите, покрај спортувањето, тој истакна дека се родија нераскинливи и долгогодишни пријателства кои уште долго ќе траат.

Во име на СЗПМ на гостите и учесниците им се обрати потпретседателот на ИО на Сојузот **Салтир Каровски**, кој не го криеше задоволството што во овој убав сончев ден е меѓу повозрасните – пензионерите кои спортуваат. Преку вакви средби и натпревари на полето на спортот и културата пензионерите се сплотија, се родија многу нови пријателства, се зацврстија старите и за среќа, тие продолжуваат и по натпреварите преку разни комуникации. Спортот, истакна понатаму Каровски, не само што ги зближува пензионерите, им го одржува здравјето и виталноста, туку ги отргнува и од секојдневните грижи и проблеми. Овој ден тие го чувствуваат како празник. Тоа е ден кога ќе се сретнат со пријателите, ќе си попрамажат и ќе се вратат дома порелаксирани. Посакувајќи им добро здравје и долг живот и многу вакви дружења со спортување или фолклор, Каровски ги прогласи игрите за отворени.

Два–три часа колку што траеше натпреварувачкиот дел кај сите учесници преовладуваше една мисла – фер натпревари, добро дружење и да победат најдобрите. А најдобри, на 22–те регионални спортски средби се покажаа кумановчани со освоени 12 први места од кои 5 во машка и 7 во женска конкуренција. Пробиштип и Кратово освоија по 5 први места, а Крива Паланка едно.

По натпреварите, дружењето на гостите и учесниците продолжи во прекрасниот амбиент на хотелот „Сан Нико" каде се пееше и се играше до доцните попладневни часови со групата „Еуфорија". Добрата музика и пријатниот амбиент пензионерите–спортисти ги потсети и на тинејџерските години, па добар дел од нив заиграа и го прифатија брзиот ритам на рокен–ролот, твистигенот и другите игри од нивната младост.

СЕДМИ РЕГИОН

Достојно претставување на здруженијата

ЗП Штип беше домаќин на 22–рите регионални спортски пензионерски натпревари на здруженијата од 7–миот регион, што се одржаа на 10–ти јуни 2017 дина во организација на СЗПМ. Во 11 спортски дисциплини се натпреваруваа 236 учесници од ЗП: Струмица, Ново Село, Радовиш и Конче, Свети Николе, Лозово и Штип. Свеченото отворање на средбата се одржа во дворот на гимназијата „Славчо Стојменски" во Штип, а започна со постројување на спортистите и интонирање на химната на Република Македонија.

Поздравен збор упати претседателот на ЗП Штип **Александар Захариев**, кој на гостите и учесниците им посака добредојде и убав престој во градот под Исарот со желба за постигнување подобри успеси и достојно претставување на сопствените здруженија.

На присутните пригодно им се обрати и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој го нагласи значењето на средбата и дружењето на спортистите, посочувајќи дека спортот го одржува телото во добро здравје и го јакне духот на секој поединец. Притоа, тој на домаќините и на градоначалникот им подари монографии.

Честа да ги отвори Спортските натпревари му припадна на градоначалникот на Штип, примариус м–р **Илчо Захариев**, кој го нагласи искуството, истрајноста и мудроста од која треба да учат младите генерации, а ЛС ги помага нивните проекти.

Коста Штериев, заменик претседател на ИО, ги истакна напорните подготовки за овој голем спортски настан, кои вродија плод, а задоволството од организацијата го истакнаа и

гостите. ЗП Штип е победник со 11 освоени први места, втори се Радовиш со шест, трети Струмица со три, Свети Николе, Лозово и Ново Село по едно прво место. Сите здруженија со освоени први места ќе учествуваат на Републичките пензионерски спортски натпревари во Кочани. И **Димитар Папаров,** претседател на Комисијата за спорт и рекреација, ги нагласи напорните тренинзи кои доведоа до успех за паметење на штипските пензионери.

Потоа спортистите се преселија на забава и дружење во хотелот „Оаза", каде се доделија благодарници на најдобрите спортисти и здруженија.

ОСМИ РЕГИОН

Триумф на натпреварувачите од Кочани

На 20–ти мај 2017 година ЗП Пехчево беше домаќин на 22–те регионални спортски натпревари на кои учествуваа здруженијата на пензионери од: Кочани, Виница, Македонска Каменица, Делчево, Берово и Пехчево. На свеченото отворање на игрите прв се обрати претседателот на ЗП Пехчево, **Борис Зарински,** кој ги поздрави присутните и им посака успешен настап на спортистите.

Во името на градот домаќин зборуваше градоначалникот **Игор Поповски**, кој истакна дека Пехчево и неговите жители широко ги отвораат вратите за добредојде и пријатен престој на пензионерите од Источниот дел на Република Македонија. Притоа тој посебно ја истакна добрата соработка со здружението на пензионерите во Општината, а задоволството ќе биде зголемено со добивањето на свои простории за делување и клуб на пензионери за дружење на пензионерите од Малешевијата. Присутните на средбата ги подздрави и секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ, **Станка Трајкова**, која во име на организаторот го искажа значењето на овие спортски манифестации, како и задоволството што Пехчево и матичното здружение се домаќини, бидејќи укажаната доверба од СЗПМ како на едно од десет најмали по бројот на членови во Сојузот, значи и признание за досегашните успеси на Регионалните и Републичките пензионерски спортски натпревари.

Натпреварите се одржаа на Градскиот стадион и во салата на Основното училиште „Ванчо Китанов" во Пехчево. Организацијата беше на потребното ниво. Спортските натпревари се одвиваа во 11 дисциплини за кои владееше големо интересирање. Екипно најмногу први места освоија членовите на ЗП Кочани, кои триумфираа во 8 спортски дисциплини. Во екипни натпревари кочанчани беа најдобри во стрелаштво во машка и женска конкуренција, во слободно фрлање на кош, тегнење јаже и шах мажи, а во поединечни категории првото место им припадна во трчање мажи до 60 години, во фрлање ѓуле мажи и во скок од место.

Убав успех имаа и спортистите од ЗП Виница со победи во 6 дисциплини, потоа ЗП Македонска Каменица и ЗП Делчево со по 3 и Пехчево 2 први места. Најуспешните екипи и поединци ќе учествуваат на Републичката спортска олимпијада што ќе се одржи на 2–ри септември во Кочани.

Од година во година регионалните пензионерски спортски натпревари се сè поквалитетни и помасовни

На 22 Регионални пензионерски спортски натпревари оваа 2017 година се натпреваруваа рекорден број од 2087 натпреварувачи во машка и женска конкиренција од 52 здруженија членки на СЗПМ, од кои 1302 натпреварувачи во машка и 785 во женска конкуренција. Бројот на натпреварувачите во споредба со предходната година е зголемен за 77 натпреварувачи. Имајќи ја во предвид можноста за учество на максимален број од 3276 натпреварувачи, простор за активност во здруженијата има уште многу, особено во побројните здруженија кои не пројавуваат соодветна активност. За истакнување е фактот што по подолг период на апстиненција Здружението на пензионерите од Лабуништа зеде учество на овие Регионални натпревари.

Како што се гледа од бројките, оваа година бројот на здруженија кои настапија на регионалните спортски натпревари е идентичен како и предходната година, но истите се помасовни. И оваа година натпреварувачите се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини во 23 категории предвидени со Правилникот за спортски игри на СЗПМ. Заслужува внимание да се истакне и податокот дека на Регионалните натпревари многу мал број на здруженија, само 7, учествуваат со над 63 натпреварувачи. Треба и да се истакне дека и овој пат се манифестира појавата во третиот, четвртиот и шестиот регион, здруженијата на пензионерите од Охрид, Прилеп и Куманово поради немање доволна конкуренција на регионално ниво, директно да се пласираат на републичките натпревари.

На Републичките натпревари оваа 2017 година ќе настапат вкупно 500 натпреварувачи од кои 264 во машка и 236 натпреварувачки во женска конкуренција. Инаку на Регионалните натпревари покрај спортистите присуствуваа уште 500 пензионери и пензионерки или по сите основи на регионалните натпревари присуствуваа 2511 пензионери. Ако се има во предвис фактот дека на регионалните натпревари му предходат подолготрајни подготовки по ограноци и здруженија во кои се вклучени голем број на пензионери кои подоцна по пат на селекција во меѓусебни натпреварувања внатре во рамките на здруженијата за да настапат најдобрите, оценка е на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ дека на подготовките активно учество земаат или се раздвижени на спортски план прилично голем број на пензионери чија активност придонесува во голема мера за

нивното физичко и психичко одржување. Овој податок во целост го оправдува скромното финансиско зафаќање на дел од средствата на здруженијата и СЗПМ кои оваа година со одлука на Извршниот одбор домаќините – здруженија на регионите финансиски ги помогнаа наместо со 30 како досега, со 40 илјади денари.

Анализирајќи ги сите активности што им предходат на регионалните натпревари како и содржините на самите натпревари може да се каже дека натпреварите во сите нивоа од година во година добиваат на квалитет особено таму каде што на истите им предходат пошироки и посеопфатни подготовки. И оваа година на сосема мал број регионални натпревари се чувствуваа потешкотии во нивното реализирање поради неизвршени добри и темелни подготовки од страна на организациските одбори формирани на ниво на региони. Меѓутоа, таквото потфрлување

не се одрази многу на квалитетот на спортските натпревари заради тоа што сите пропусти беа решавани во од и со сигурност може да се каже дека сите натпревари протекоа и завршија успешно.

Посебно место заслужува да се потенцира проблемот со изборот на квалитетни судии од страна на одговорните по здруженијата. Треба да се внимава и да бидат делегирани стручни лица кои ги познаваат добро дисциплините и правилникот за да не се доведува во прашање трудот вложен во подготовките на секој спортист.

Посебно за истакнување е и фактот што скоро на сите регионални натпревари со исклучок на натпреварот во првиот регион, на натпреварите беа присутни претставници на локалната самоуправа. На натпреварите учествуваа натпреварувачи и во поодминати години во спортските дисциплини во кои се натпреваруваат и постигнуваат забележителни резултати, на кои можат да му позавидат и помлади спортисти.

На крајот за истакнување е и фактот што од вкупниот број 52 здруженија кои зедоа учество на регионалните натпревари право на настап на републичките натпревари обезбедија 40 здруженија членки на СЗПМ.

Претседател на Комисија за спорт и рекреација на СЗПМ
Здравко Петковски

Вежбањето и физичката активност кај постарите лица

Со стареењето се зголемува ризикот од појава и развој на низа здравствени проблеми и заболувања, како хипертензија, дијабетес, остеопороза, артритис, атрофија на мускулатурата, срцеви заболувања и друго. Ваквите проблеми не се изговор да се избегнува вежбањето. Напротив. При тоа, не постои формула или вежби кои ќе го спречат стареењето, но регуларните физички активности може да го минимизираат ефектот од овој неминовен процес. За постарите лица особено е ефикасен аеробикот и вежби со одредени направи при што се користи отпорот на мускулите.

Како што е познато со стареењето се менува и градбата на телото. Редистрибуцијата на мастите и постапната акумулација во органите, стомачниот регион и грбот, претставуваат метаболен и кардиоваскуларен ризик за луѓето од трета доба. Коскената маса со годините се редуцира. Вежбите за намалување на телесната тежина доведуваат коските да бидат по здрави, а наедно го намалуваат ризикот од остеопороза.

Процесот на стареење е комплексен и зависи од повеќе фактори. Тука се вклучува и генетскиот, а освен примарниот фактор на стареење, постои и секундарен фактор кој пак е во директен сооднос со стекнатите заболувања. Преку регуларната физичка активност, ефектот на секундарното стареење значително се намалува, но тоа не значи дека нема потреба од превенција на болестите. Регулираната физичка активност помага и во зголемување на можностите и очекувањата од животот во третата доба бидејќи го подобрува функционалниот капацитет од претходна неактивност, намалувајќи го секундарниот ефект на стареењето. Неактивноста во овој период од животот го зголемува ризикот од физички повреди, но и прогресивниот развој на одредени болести. Постојат голем број докази дека со редовно вежбање и одредена физичка активност можна е контрола на одредени физички попречувања и инвалидитети кои го отежнуваат или спречуваат нормалното движење. Но, вежбите треба да се изведуваат правилно и редовно, со цел да се евидентира поволниот ефект од нив. Од вежбањето кај постари лица, се добиваат три битни ефекти: Спречување на развој на хронични заболувања; Унапредување на функционалниот капацитет на кардиореспираторниот систем; Превенција на функционални попречувања и инвалидност, и друго.

Вежбите кои би требало да се вклучат кај постарата популација се следните: аеробик, вежби со отпор на мускулите, вежби за флексибилност на зглобовите, мускулите и телото.

Придобивките од аеробик-вежбите вклучуваат: поголема мускулна маса, подобар изглед на телото заради редукција на тоталното масно ткиво, особено на масното ткиво во абдоминалната регија, повисока содржина на минерали во коскената маса, баланс на инсулинот во крвта, пониски вредности на холестеролот во крвта, зајакнување на срцевата работа и подобрување на дишењето, забавување на процесот на стареење и друго.

Вежбите при кои се користи отпорот на мускулите доведуваат до: редукција на мускулната слабост, зголемување на мускулната снага и функционалност, моќност, забавување на губитокот на мускулната маса во процесот на стареење, одржување на телесната тежина на одредено, оптимално ниво и друго.

Постојат докази дека преку **физичката активност и вежбањето кај постарите лица се воспоставува и подобра психичка рамнотежа**. Се подобрува концептот за себе, се зголемува самодовербата и се намалува можноста за појава на депресија и анксиозност. Несомнено дека физичката активност го подобрува квалитетот на живеење и доведува до поголема виталност во одредени аспекти на животот во третата доба.

Колку да се вежба? Ако имате над 65 години, нормална телесна тежина, немате одредени хронични заболувања, би можеле да имате аеробични вежби со умерен интензитет еднаш до два пати по 30 мин. во текот на денот. Вежбите за зајакнување на мускулите доволно е да се изведуваат два пати неделно најмалку по 10 минути, може и со прекини. Брзото, енергично одење има сличен ефект како аеробик вежбите, особено во делот на срцевата активност и дишењето. Секако дека ваквото одење или вежбање треба да биде приспособено соодветно на возраста и здравствената состојба. Вообичаено, приспособувањето започнува со побавен од, полека, со постапно зголемување на брзината на одот.

Оние кои имаат физичка попреченост и не се во добра физичка кондиција, нужно е внимателно приспособување на вежбите и вежбањето, соодветно на здравствената состојба и можностите кои произлегуваат од неа. На пример: особи кои имаат болки во колената не смеат да користат вежби со тежинско оптоварување. Постарата генерација има зголемен ризик од дехидратација за време на изведувањето на вежбите затоа од витално значење е да се зема доволно течност. Исто така, битно е да се спомене: пред да почнете со вежбањето, консултирајте се со вашиот лекар. И на крајот како заклучок: вежбањето и физичката активност носат бенефити затоа не ги избегнувајте!

д-р Костадинка - Дина Бојкова

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Информативен билтен

СЗПМ

Специјално издание

XXII РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

МТСП
ВЛАДА НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА

комерцијална банка
ад скопје

СТАДИОН "НИКОЛА МАНТОВ" - КОЧАНИ

2 СЕПТЕМВРИ 2017