



REGULAMIN

FINAŁU CENTRALNEGO XVI OGÓLNOPOLSKICH IGRZYSK LZS EŁK 2013

Finał Centralny jest dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

I. CEL

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu w środowisku wiejskim
- Promocja i podsumowanie systemu imprez masowych i turystycznych dostępnych dla wszystkich chętnych osób
- Promocja nowych konkurencji i dyscyplin sportowych
- Promocja aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej
- Promocja aktywności osób starszych i solidarności międzypokoleniowej
- Współpraca z samorządami i innymi jednostkami działającymi w środowisku na rzecz wspierania kultury fizycznej i sportu.

II. ORGANIZATOR

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Warmińsko - Mazurskie Zrzeszenie LZS w Olsztynie

III. WSPÓŁORGANIZATORZY, SPONSORZY

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Urząd Miasta Ełk
- Starostwo Powiatowe w Ełku
- Urząd Gminy w Ełku
- Sponsorzy

III. TERMIN I MIEJSCE

29-31.08.2013 r. Ełk

29.08.2013 r. – przyjazd ekip wojewódzkich do miejsc zakwaterowania do godziny 15.00.

29.08.2013 r. – godz. 10.00-14.00 dodatkowy program sportowo-turystyczny (dla chętnych).

Odprawy techniczne i organizacyjne w godz. 16.00 – 18.00.

Uroczystość otwarcia Igrzysk o godzinie 19.00 – wymarsz ekip ze Stadionu do Amfiteatru.

IV. ZASADY UCZESTNICTWA

1. W Igrzyskach prawo startu mają:

- członkowie LZS/LKS z obywatelstwem polskim
- pracownicy samorządowi i działacze wszystkich szczebli, członkowie Rad Wojewódzkich Zrzeszenia LZS oraz parlamentarzyści.

2. Każde województwo może zgłosić:

a/ w limicie – 53 osoby w 2 blokach w tym od 4 do 10 osób w bloku turystycznym i do 6 osób towarzyszących.

b/ poza limitem:

- blok integracyjny - 16 osób, w tym osoby towarzyszące
- pozostałe osoby towarzyszące (pełnopłatne)

3. Wymagana dokumentacja do weryfikacji:

- lista imienna z numerami dokumentu tożsamości
- legitymacja LZS z opłaconymi składkami za 2013 rok
- dokument tożsamości (do okazania)
- badania lekarskie
- zaświadczenie (kopia) o stopniu niepełnosprawności.

Uczestnicy czwórboju dla władz:

- powinni posiadać dokument stwierdzający pełnioną funkcję
- dowód osobisty i badania lekarskie (zgodę lekarza na udział w zawodach lub oświadczenie).

Uczestnicy bloku integracyjnego

- powinni posiadać orzeczenie o rodzaju i stopniu niepełnosprawności (ew. ksero) i badania lekarskie.

V. PROGRAM

- A. Blok rekreacyjny
- B. Blok turystyczny – zlot
- C. Blok integracyjny

A. BLOK REKREACYJNY

1. Startują kobiety i mężczyźni w roczniku: 1995 i starsze/si.
2. Blok powinien być poprzedzony eliminacjami wojewódzkimi z których należy nadesłać komunikat wraz ze zgłoszeniem.
3. Uczestnicy bloku mogą startować we wszystkich konkurencjach.
4. Losowania odbędą się na odprawie technicznej.
5. W każdej grze zespołowej województwo może wystawić tylko 1 zespół.
6. System rozgrywek w grach: każdy z każdym w grupach.

Konkurencje

1) Piłka nożna 5 osobowa kobiet i mężczyzn

Startuje 5 kobiet i 5 mężczyzn + 2 zawodników rezerwowych.

Rozgrywki prowadzone są na boisku o wymiarach 25m x 42m bramki 2m x 5m Obowiązującym obuwiem są lanki, korkotramпки lub tenisówki, trampki, adidas.

2) Piłka siatkowa drużyn 3 osobowych kobiet i mężczyzn

Startują 3 kobiety i 3 mężczyzn + 1 zawodnik rezerwowy. Rozgrywki są prowadzone na boisku trawiastym o wymiarach 14m x 7m dla kobiet i 18m x 9m dla mężczyzn.

3) Piłka siatkowa plażowa kobiet i mężczyzn

Startują zespoły 2-osobowe kobiet i mężczyzn - na piaszczystym boisku 16 m x 8 m.

- **Koszykówka drużyn 3 osobowych kobiet i mężczyzn**
Startują 3 kobiety i 3 mężczyzn + 1 zawodnik rezerwy. Turniej prowadzony będzie na jeden kosz.
- **Przeciąganie liny kobiet i mężczyzn**
startują drużyny 5 osobowe w obuwiu typu tenisówki, trampki, adidas.
System rozegrania konkurencji zostanie ustalony po otrzymaniu zgłoszeń.
- **Wyciskanie odważnika 17,5 kg – konkurencja indywidualna.**
Konkurencja rozegrana zostanie w kategorii do 85 kg i + 85 kg
Województwo może reprezentować 1 zawodnik w jednej kategorii wagowej.
O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodnika.
Ważenie zawodnika przed rozpoczęciem próby.
- **Sztafeta sprawnościowa** - startuje zespół 4 osobowy /2 mężczyzn + 2 kobiety/
Dystans sztafety 50 m z półmetkiem
Opis konkurencji
 1. start z przewrotu tyłem na materacu
 2. 1 m przewrót w przód na materacu
 3. 5 m dobieg do worka
 4. bieg w worku dystans 10 m
 5. bieg tyłem do półmetka dystans 5 m
 6. bieg przodem dystans 5 m
 7. przejście pod płotkiem / h -1 metr/
 8. bieg przodem dystans 5 m
 9. przeskok nad płotkiem / h-0,80 m /
 10. dobieg do mety
na linii mety/startu klepięcie w ramię partnera i start kolejnego zawodnika.
- kolejność startu kobieta – mężczyzna – kobieta – mężczyzna.
- sposób przeprowadzenia konkurencji – serie na czas.
O miejscu decyduje czas uzyskany przez drużynę.
- **Czwórbój dla władz** (kręgle, strzał na bramkę, rzut lotką, rzut podkową).
Startują 3 osoby:
1 pracownik samorządowy (gminy, powiatu, województwa)
1 członek Rady Wojewódzkiej Z LZS
1 działacz samorządowy (radny gminy, powiatu, województwa lub parlamentarzysta).

O miejscu drużyny decyduje łączna suma zdobytych punktów przez trzech zawodników zespołu we wszystkich konkurencjach (nie punktują oddzielnie pojedyncze konkurencje).

W każdej konkurencji zawodnik może zdobyć maksymalnie 50 pkt. O kolejności w klasyfikacji województw decyduje suma punktów 3 zawodników startujących w czwórboju.

Kręgle - zbijanie piłką 10 kręgli z odległości 10 m - 3 serie próbne, 5 ocenianych. O wyniku decyduje ilość strąconych kręgli z 5 prób, jeden strącony kręgiel = 5 punktów

Strzał piłką nożną na bramkę z kratownicą z odległości 11 m - 3 strzały próbne 5 ocenianych /10pkt za każdy strzał celny/.

Rzut lotką z odległości 2,5 m do tarczy punktowej /1-10/ - 3 rzuty próbne 5 ocenianych (wynik zawodnika to suma zdobytych punktów z 5 rzutów zgodnie z trafieniami).

Rzut podkową na dyszel wbity w ziemię z odległości 5m (3 rzuty próbne i 5 ocenianych) – na ziemi będzie wyznaczona tarcza z punktacją (10-1 pkt.) max można zdobyć 50pkt.

- **Rzuty do kosza**

Startują 2 osoby z województwa (kobieta i mężczyzna) na boisku koszykówki. Z miejsca rzutów wolnych, zawodnik wykonuje 10 rzutów konkursowych.

O kolejności decyduje ilość rzutów trafnych. Przy jednakowej ilości punktów zarządza się dogrywkę po 5 rzutów. Punktacja składa się z sumy punktów (kobiety i mężczyzny).

- **Strefa Kibica - w strefie odbędą się dodatkowe konkurencje z nagrodami zaproponowane przez gospodarzy.**

B. BLOK TURYSTYCZNY – ZLOT

Startują kobiety i mężczyźni w roczniku: 1995 i starsze/si., z wyjątkiem konkurencji rodzinnej (startuje dziecko).

Każdy uczestnik bloku może startować w dowolnej liczbie konkurencji.

Organizator zapewnia miejsce na polu namiotowym /campingu oraz całodienne wyżywienie.

Uczestnicy przywożą własny sprzęt turystyczny i biwakowy (namioty, materace, śpiwory).

Konkurencje

- 1) Marsz na orientację** – konkurencja ma charakter pieszej wycieczki turystyczno-krajoznawczej i polega na przejściu określonej trasy turystycznej w wyznaczonym limicie czasowym. W trakcie wycieczki uczestnicy wykonują zadania turystyczne:
 - odnajdywanie i rozpoznawanie oznaczonych obiektów krajoznawczych
 - pokonanie trasy na czasO kolejności decyduje największa suma punktów. W przypadku równej ilości punktów decyduje czas. Mogą startować 4 osoby.
- 2) Marsz z kijkami (Nordic Walking)** - startuje drużyna 4-osobowa na wyznaczonej trasie (2,5 km do 5 km) z przeszkodami terenowymi na czas. Technika chodu zgodna z wcześniejszą prezentacją (przed rozpoczęciem zawodów). O miejscu decyduje czas drużyny.
- 3) Rowerowy tor przeszkód** – konkurencja polega na przejechaniu na rowerze dystansu około 100 m. z przeszkodami: slalom między tyczkami, przejazd pod poprzeczkami, „ósemka”, przejazd po „kładce”, rzut klockiem do celu w trakcie jazdy. O kolejności decyduje czas przejazdu powiększony o ewentualne punkty karne za nieprawidłowe pokonanie przeszkód. Za każde podparcie (dotknięcie stopą ziemi), przewrócenie tyczki, strącenie poprzeczki, spadnięcie z „kładki”, nietrafienie klockiem do celu – po 1 pkt. Mogą startować 2 osoby.
- 4) Ustawianie namiotu na czas** – konkurencja polega na ustawieniu namiotu, dostarczonego przez organizatora. O kolejności decyduje czas powiększony o ewentualne błędy popełnione w trakcie konkurencji. Mogą startować 2 osoby.

5) Konkurencja rodzinna – sztafeta - drużyna: ojciec, matka i dziecko do 13 lat.

Slalom sprawnościowy na dystansie 2 x 15 m

- matka - z piłeczką tenisową na drewnianej łyżce kuchennej
- ojciec - jazda na rowerze
- dziecko - skacze z piłką między kolanami w linii prostej po minięciu ostatniego pachotka wraca slalomem trzymając piłkę w ręku.

Zawodnicy startują jeden po drugim w kolejności: matka, ojciec i dziecko. Zwycięża drużyna, która uzyska łącznie najkrótszy czas.

6) Wędkarstwo

Zawody będą prowadzone zgodnie z „Regulaminem amatorskiego połowu ryb PZW”, tj. z przestrzeganiem wymiarów i okresów ochronnych złowionych ryb. Dozwolony będzie połów na dwa wędziska metodą sławikową lub gruntową. Zawody zostaną przeprowadzone w jednej trzygodzinnej turze. W zawodach mogą brać udział wędkarze zrzeszeni i nie zrzeszeni w PZW. Obowiązkiem zawodnika jest posiadanie własnego sprzętu wędkarskiego oraz siatki-sadzyka do przetrzymywania złowionych ryb. Mogą startować 4 osoby.

7) Ocena miasteczka złotowego:

- 0-10 pkt - Oznakowanie swojego regionu, nazwa miejscowości i inne nazwy geograficzne jako informacja o położeniu miejsca zamieszkania drużyny
- 0-10 pkt - stoisko „Promocja Regionu”.

C. BLOK INTEGRACYJNY

Startują uczestnicy o znacznym i umiarkowanym stopniu sprawności.

Program:

1. Lekka atletyka: 60m, skok w dal, rzut piłką lekarską
2. Tenis stołowy: gry indywidualne i podwójne w kategorii kobiet i mężczyzn
3. Konkurencje rekreacyjne
 - a/ rzut ringo na palik – odległość 2 m
 - b/ rzut lotką – odległość 3 m
 - c/ rzut piłką do kosza – 5 rzutów
 - d/ tor przeszkód

Zwycięzcy w kategorii kobiet i mężczyzn w poszczególnych konkurencjach zostają nagrodzeni medalami. Wszyscy uczestnicy otrzymają upominki.

VI. PUNKTACJA

a/ indywidualna

wyciskanie odważnika, rowerowy tor przeszkód, ustawianie namiotu na czas, wędkarstwo:

I - 20 pkt, II - 18 pkt, III – 16 pkt, IV- 14pkt, V- 12 pkt, VI - 11pkt, VII - 10pkt, VIII – 9pkt, IX – 8pkt, X – 7pkt, XI – 6pkt, XII – 5pkt, XIII – 4 pkt, XIV- 3pkt, XV – 2 pkt, XVI – 1 pkt.

b/ zespołowa

I – 40 pkt, II – 35 pkt, III – 30 pkt, IV – 28 pkt, V – 26pkt , VI – 24pkt , VII – 22pkt, VIII - 20pkt, IX- 18pkt, X – 16 pkt, XI – 14 pkt, XII – 12pkt, XIII -10pkt, XIV-8pkt, XV-6pkt, XVI – 4 pkt.

c/ wojewódzka

na punktację składać się będzie suma punktów zdobytych we wszystkich konkurencjach w danym bloku.

d/ generalna województw

na punktację składać się będzie suma: punktów zdobytych w bloku rekreacyjnym i turystycznym.

VII. NAGRODY

W punktacji indywidualnej za miejsca I – III medale.

W punktacji wojewódzkiej w rekreacji i turystyce za miejsca I – VI puchary.

W punktacji generalnej województw za miejsca I – XVI puchary.

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zgłoszenia

Wojewódzkie Zrzeszenia LZS mają obowiązek dokonania zgłoszeń:

ilościowych do 15 lipca 2013r. wg załączonego wzoru do KZ LZS: iwona.kania@lzs.pl z odpisem do organizatora WZ LZS Olsztyn: wmz@lzs.olsztyn.pl oraz imiennych do dnia 15.08.2013.

2. Zasady finansowania

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania uczestników pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS, koszty przejazdu i wpisowego w wysokości 40zł pokrywają województwa.

3. Protesty będą rozpatrywane po wpłaceniu kaucji w wysokości: 500 zł.

4. W sprawach spornych nie ujętych w regulaminie rozstrzyga organizator.

**KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE**

Warszawa, 22 kwietnia 2013r.

Wzory zgłoszeń (ilościowego i imiennego)

WZ LZS w

Zgłoszenie ilościowe do XVI Ogólnopolskich Igrzysk LZS

| BLOK | Liczba zawodniczek | Liczba zawodników | RAZEM |
|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------|
| REKREACJA | | | |
| TURYSTYKA (4-10) | | | |
| INTEGRACJA (16) | | | |
| OSOBY TOWARZYSZĄCE W LIMICIE (6) | | | |
| OSOBY TOWARZYSZĄCE POZA LIMITEM: | | | |
| OGÓŁEM: | | | |

Przewodniczący / Sekretarz WZ LZS

XVI Ogólnopolskie Igrzyska LZS
Ełk 29-31.08.2013r.

WOJEWÓDZTWO:

BLOK Rekreacyjny, Turystyczny, Integracyjny

ZGŁOSZENIE ZAWODNIKÓW

| Lp. | Nazwisko | Imię | Data urodzenia | Konkurencja | Nr dokumentu tożsamości |
|------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------------|--------------------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |

Data zgłoszenia:

UWAGA!
Proszę wypełniać tylko na komputerze!

Przewodniczący/Sekretarz WZ LZS