



## **Regulamin imprezy podsumowującej zadanie pn.**

### **Upowszechnianie aktywności fizycznej poprzez wyróżnienie najlepszych projektów realizowanych w środowisku wiejskim**

#### **Impreza dofinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki**

#### **I. Cel**

- promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu, kształtowanie zdrowego stylu życia;
- upowszechnianie i promowanie projektów służących rozwijaniu aktywności fizycznej osób starszych, solidarności międzypokoleniowej i włączeniu społecznemu poprzez sport;
- promowanie prozdrowotnych, społecznych, wychowawczych i edukacyjnych wartości sportu;
- promowanie wolontariatu sportowego oraz poprzez sport aktywnej postawy obywatelskiej;
- integrowanie jednostek samorządu terytorialnego oraz innych podmiotów do szerokiej współpracy przy realizacji przedsięwzięć z obszaru sportu powszechnego.

#### **II. Organizator**

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Komisja Krajowa zadania pn. Upowszechnianie aktywności fizycznej poprzez wyróżnienie najlepszych projektów realizowanych w środowisku wiejskim

#### **III. Termin i miejsce**

8-10 grudnia 2017 r. Uniejów k/ Łodzi

#### IV. Warunki uczestnictwa

W imprezie uczestniczą przedstawiciele stowarzyszeń (po **4 osoby – w tym samorządowiec**), które zajęły pierwsze miejsce w etapie wojewódzkim oraz nadesłały do oceny centralnej sprawozdanie z przeprowadzonego projektu oraz jako **5 osoba** , przedstawiciel Wojewódzkiej Komisji Konkursowej.

#### V. Ramowy program

##### 08.12.2017 r. (piątek)

do godz.	17.00	Przyjazd uczestników – recepcja
godz.	17.15	Spotkanie organizacyjne z kierownikami ekip
godz.	19.00	Kolacja Forum dyskusyjne na temat „Upowszechnianie aktywności fizycznej na przykładach zwycięskich projektów” – wymiana dobrych praktyk.

##### 09.12.2017 r. (sobota)

godz.	8.00	Śniadanie
godz.	10.00	Nordic walking – zajęcia praktyczne – trening z instruktorem - tereny rekreacyjne w Uniejowie.
godz.	13.00	Obiad
godz.	15.00	Zawody sportowo-rekreacyjne – Hala Sportowa w Uniejowie, ul. Kościelnicka 26/28 Analiza składu ciała – pomiary oraz omówienie indywidualne wyników
godz.	19.00	Kolacja

##### 10.12.2017r. (niedziela)

godz.	9.00	Śniadanie
godz.	11.00	uroczyste podsumowanie zadania pn. Upowszechnianie aktywności fizycznej poprzez wyróżnienie najlepszych projektów realizowanych w środowisku wiejskim.
godz.	13.00	obiad, wyjazd

#### VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników (zbiorcza lista imienna) - mailem w terminie do **01.12.2017 r.** na adres: [beata.giera@lzs.pl](mailto:beata.giera@lzs.pl) wg załączonego wzoru.

## **W ramach bloku sportowo-rekreacyjnego przeprowadzone zostaną następujące konkurencje:**

### **1/ KRĘGLE**

Startuje 1 osoba województwa i wykonuje 3 rzuty małymi piłkami do rozstawionych 10-ciu kręgli z odległości około 10-ciu metrów (każdy przewrócony kręgiel to jeden punkt).

Bonusy w postaci dodatkowych punktów za przewrócenie wszystkich kręgli po pierwszym rzucie – 5 , po 2-ch rzutach – 3 a po 3-ch rzutach – 2 punkty.

### **2/ RZUTY „NA KRZYŻAK”**

Startuje 1 osoba z województwa. Zawodnik wyrzuca w kierunku stojącego w odległości 3 metrów „krzyżaka” z 5-ciomą bolcami , oznaczonymi odpowiednio cyframi / punktami / od 1 do 5.

Wykonuje się 10 rzutów plastikowymi obręczami.

Największa ilość punktów, zdobytych „narzuconymi” kółkami , decyduje o zwycięstwie w konkurencji.

### **3/ KRASNAL NA DESCE**

Startuje 1 osoba z województwa .

Przy pomocy kołowrotka ze sznurkiem, dokonuje przyciągnięcia do siebie z odległości **5 metrów** , krasnala umieszczonego na desce . Zwycięża ten kto uzyska najlepszy czas przyciągnięcia krasnala .

### **4/ STRONGMAN**

Startuje 1 osoba z województwa , która na czas pokonuje wyznaczony odcinek „po kopercie”, trzymając w rękach dwie, stosownie obciążone siatki.

Zwycięża ten, kto wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

### **5/ RZUT LOTKĄ DO TARCZY**

Startuje 1 osoba z województwa.

Każdy z uczestników wykonuje 5 rzutów , do tarczy z odległości 2-ch metrów.

Suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie.

### **6/ ŚLALOM PIŁKĄ LEKARSKĄ**

Startuje 1 osoba z województwa.

Na sygnał sędziego , zawodnik , przesuując 5-cio kilogramową piłką lekarską nogami , wykonuje slalom pomiędzy pachołkami , zgodnie z wytyczoną trasą.

Zwycięża ten , kto wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

### **7/ RZUTY WORECZKAMI DO CELU**

Startuje 1 osoba z województwa .

Uczestnik wykonuje 10 rzutów z odległości około 5 metrów , woreczkami wypełnionymi grochem do ustawionych 3-ch pojemników o różnych średnicach.

Rzuty wykonuje się do dowolnego pojemnika. Ilość zdobytych punktów (1, 2 lub 3) uzależniona jest od wyboru jego wielkości . Woreczek „przewieszony” , to odpowiednio 0,5 ; 1 i 1,5 pkt.

Zwycięża ten , kto zdobędzie największą ilość punktów.

### **8/ SAMORZADOWIEC NA HULAJNODZE**

Startuje 1 samorządowiec z województwa .

Na sygnał sędziego wykonuje on slalom pomiędzy pachołkami , poruszając się na hulajnodze wraz z zawieszonymi na szyi dwoma plastikowymi obręczami. Na oznaczonych na trasie slalomu miejscach zrzuca kolejno po jednej obręczy.

Zwycięża samorządowiec , który wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

**Wszystkie konkurencje przeprowadzone zostaną w kategorii „open” (bez podziału dla kobiet i mężczyzn).**

### **Dla startujących we wszystkich konkurencjach , prowadzona będzie:**

- **klasyfikacja indywidualna**
- **klasyfikacja wojewódzka** (stowarzyszenia/klubu), na którą składać się będzie suma punktów zdobytych w poszczególnych konkurencjach przez startujących zawodników wg zasady I m – 9 pkt, II m – 7 pkt, III m – 6 pkt, IV m – 5 pkt, V m – 4 pkt, VI m – 3 pkt, VII m – 2 pkt, VIII m – 1 pkt.

### **Współzawodnictwo w bloku sportowo-rekreacyjnym będzie nagradzane :**

- w klasyfikacji indywidualnej medalami za miejsca I-III we wszystkich konkurencjach ,
- w klasyfikacji wojewódzkiej pucharami za miejsca I – III .

### **VII. Zasady finansowania**

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania (od kolacji w dniu 8.12.br do obiadu w dniu 10.12.br) uczestników zgłoszonych w limicie pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki, koszty przejazdu pokrywają zainteresowani lub jednostki delegujące.

### **VIII. Uwagi końcowe**

- Uczestnicy imprezy są ubezpieczeni od NNW.
- Organizator zabezpiecza opiekę pielęgniarstwa na zawodach.
- W hali sportowej obowiązuje zamienne czyste obuwie sportowe.
- Prosimy o przywiezienie kijków nordic walking oraz stroju sportowego.
- Ochrona danych osobowych. Wszyscy uczestnicy biorący udział w wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku do celów związanych z realizacją zadania pn. „Upowszechnianie aktywności fizycznej poprzez wyróżnienie najlepszych projektów realizowanych w środowisku wiejskim”, innych imprez Organizatora oraz do celów marketingowych Organizatora. Administratorem danych jest Organizator – Krajowe Zrzeszenie LZS. Dane osobowe zawodników będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2016 r. poz.922 ).

**Krajowe Zrzeszenie LZS**



### KARTA ZGŁOSZENIA

Województwo:.....

### Zgłoszenie Uniejów k/ Łodzi, 8-10 grudnia 2017

Lp.	Imię i nazwisko	Stowarzyszenie/klub	Funkcja
1.			
2.			
3.			
4.			
5.		WZ LZS	Członek Komisji Konkursowej