



Ministerstwo
Sportu



**Regulamin imprezy zdalnej podsumowującej zadanie pn.
Promowanie i upowszechnianie aktywności fizycznej
poprzez wyróżnienie najlepszych projektów
realizowanych w środowisku wiejskim**

Zadanie dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu

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 i angażowanie organizacyjne i finansowe 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. Promowanie i upowszechnianie aktywności fizycznej poprzez wyróżnienie najlepszych projektów realizowanych w środowisku wiejskim.
- Zwycięzcy etapu wojewódzkiego (16).

III. Termin i miejsce

21 listopada 2020 r. na terenie całego kraju (konkurencje można przeprowadzić na sali

gimnastycznej, boisku, w parku lub lesie)

IV. Warunki uczestnictwa

W imprezie uczestniczą przedstawiciele stowarzyszeń (po **5 osób**), które zajęły pierwsze miejsce w etapie wojewódzkim oraz nadesłały do oceny centralnej sprawozdanie z przeprowadzonego projektu.

V. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników (lista imienna) - mailem w terminie do **13.11.2020 r.** na adres: beata.giera@lzs.pl wg załączonego wzoru.

VI. Konkurencje:

1. SKOK W DAL Z MIEJSCA

Zawodnik wykonuje skoki w dal z odbicia obiema nogami, z oznaczonego linią miejsca. Odległość mierzona jest od linii wybiecia do śladu tyłu stopy.

2. ŚLALOM Z RAKIETKĄ

Uczestnik, z ułożoną na raketce do tenisa stołowego piłeczką, pokonuje wyznaczoną trasę 5 metrów, w jak najkrótszym czasie. Obsunięcie się piłeczki na ziemię, powoduje powrót uczestnika na miejsce startu i rozpoczęcie konkurencji ponownie, przy czym uruchomiony na starcie stoper nie zostaje zatrzymany.

3. RZUT LOTKĄ DO TARCZY

Zawodnik z odległości 3 metrów wykonuje 5 rzutów lotkami do tarczy. Sumujemy uzyskane punkty z wszystkich rzutów.

4. SKOKI KANGURA

Zawodnik pokonuje skokami z odbicia obiema nogami, trasę z nawrotem, po wyznaczonej na podłożu „drabince” długości 5 metrów, przy zasadzie zachowania odstępu 50 centymetrów między „szczebelkami”. Mierzymy czas pokonania trasy.

5. RZUTY DO CELU

Zawodnik rzuca piłeczkami (lub kasztanami) do 1 litrowego słoika - wykonujemy 10 rzutów piłeczkami (kasztaunami) do litrowych słoików ustawionych w odległości 100cm, 150cm i 175cm punktowanych odpowiednio 1, 2 lub 3 punkty. Sumujemy punkty z 10 rzutów.

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

Każda ze zgłoszonych osób zobowiązana jest do wzięcia udziału we wszystkich konkurencjach.

Dla startujących we wszystkich konkurencjach, prowadzona będzie:

- **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:

- o w klasyfikacji wojewódzkiej pucharami za miejsca I – III.

VII. Zasady przeprowadzenia imprezy zdalnej

- o Krajowe Zrzeszenie LZS powoła koordynatora we wszystkich 16 stowarzyszeniach, które wygrały etap wojewódzki, do zorganizowania, przeprowadzenia konkurencji oraz rozliczenia podsumowania zadania.
- o W dniu 21 listopada 2020 r. stowarzyszenie przeprowadzi w miejscowości, na terenie której działa stowarzyszenie konkurencje sportowo- rekreacyjne zgodnie z powyższym regulaminem.
- o Zawody mogą zostać przeprowadzone na hali sportowej lub na świeżym powietrzu.
- o Koordynator zobowiązany jest do zorganizowania konkurencji tj. zabezpieczenia miejsca i sprzętu do przeprowadzenia konkurencji.
- o W zawodach bierze udział 5 osób (łącznie z koordynatorem).
- o Zawody odbywają się bez udziału publiczności.
- o Każdy uczestnik wykonuje zadania w duchu fair-play.
- o Organizator zobowiązany jest do umieszczenia w miejscu odbywania zawodów informacji o dofinansowaniu zadania ze środków Ministerstwa Sportu.
- o Każdy uczestnik ma prawo do jednej próby. Następnie wykonuje zadanie zgodnie z regulaminem.
- o Koordynator zapisuje wynik, a następnie przesyła wyniki do KZ LZS.
- o Krajowe Zrzeszenie LZS utworzy wydarzenie na Facebooku, gdzie każde stowarzyszenie będzie zobowiązane wrzucić fotorelacje z imprezy (zdjęcia lub video) w dniu przeprowadzenia zawodów.
- o Czas trwania wszystkich konkurencji - 30 minut dla 1 uczestnika.
- o Biuro KZ LZS opracuje komunikat z przeprowadzonych konkurencji.

VIII. Uwagi końcowe

- o Ochrona danych osobowych – załącznik nr 1.
- o Wszystkie konkurencje muszą być przeprowadzone z zachowaniem obowiązującego reżimu sanitarnego tj. dystans, dezynfekcja, maseczka.

ORGANIZATORZY



Ministerstwo
Sportu



KARTA ZGŁOSZENIA

Województwo:.....

do finału centralnego zadania pn. Promowanie i upowszechnianie aktywności fizycznej
poprzez wyróżnionej najlepszych projektów realizowanych w środowisku wiejskim
21.11.2020 r.

Lp.	Imię i nazwisko	Stowarzyszenie/klub	Funkcja
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			Koordinator zawodów Tel: Email: