



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



## Regulamin imprezy podsumowującej zadanie pn.

### Promowanie i upowszechnianie aktywności fizycznej poprzez wyróżnienie najlepszych projektów

#### 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 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.

#### III. Termin i miejsce

6-8 grudnia 2019 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

##### 06.12.2019 r. (piątek)

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

##### 07.12.2019 r. (sobota)

godz. 8.00	Śniadanie
godz. 10.00	Zawody sportowo-rekreacyjne – Hala Sportowa w Uniejowie, ul. Kościelnicka 26/28 (obowiązuje zmiana obuwia na sportowe) Analiza składu ciała – pomiary oraz omówienie indywidualne wyników
godz. 13.00 lub 14.00	Obiad
godz. 15.00	Nordic walking – zajęcia praktyczne – trening z instruktorem - tereny rekreacyjne w Uniejowie.
godz. 19.00 lub 20.00	Kolacja

##### 08.12.2019r. (niedziela)

godz. 9.00	Śniadanie
godz. 11.00	uroczyste podsumowanie zadania pn. Promowanie i 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 **26.11.2019 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 8-miu metrów (*każdy przewrócony kręgiel to jeden punkt*).

Dodatkowe bonusy za przewrócenie wszystkich kręgli po pierwszym rzucie – 5 , po 2-ch rzutach – 3 a po 3-ch rzutach – 2 punkty.

### 2/ RZUTY NA CELNOŚĆ „ZŁAP MNIE”

Startuje 1 osoba z województwa. Zawodnik chwyta na drzewiec , 10 plastikowych obręczy , wyrzucanych w jego kierunku przez stojącego w odległości 3 metrów , „partnera zabawy”. Największa ilość przechwyconych kótek , decyduje o zwycięstwie w konkurencji.

### 3/ ŚLALOM Z RAKIETKĄ

Startuje 1 osoba z województwa .

Uczestnik z ułożoną na raketce badmintona piłką , pokonuje wyznaczoną trasę w jak najkrótszym czasie. Obsunięcie się piłki na ziemię, powoduje powrót uczestnika na miejsce startu i rozpoczęcie konkurencji ponownie , przy czym uruchomiony na starcie stoper nie zostaje zatrzymany .

### 4/ KRÓL STRZELCÓW

Z punktu oddalonego w odległości odpowiednio **5, 4 lub 3 metry** od bramki , uczestnik wykonuje **5 strzałów** piłką i laską unihokeja.

W zależności od wyboru odległości przez uczestnika , otrzymuje on stosownie **trzy , dwa lub jeden punkt za celny strzał**. Największa ilość zdobytych łącznie punktów decyduje o zwycięstwie.

### 5/ RZUT LOTKĄ DO TARCZY

Startuje 1 osoba z województwa. Każdy z uczestników wykonuje 6 rzutów , do tarczy z odległości 2-ch metrów. Suma uzyskanych punktów z **5-ciu najlepszych rzutów** , decyduje o zwycięstwie.

### 6/ BIEG Z PIŁKĄ LEKARSKĄ

Startuje 1 osoba z województwa.

Zawodnik , do wyznaczonego półmetka , przemieszcza się przesuając nogami , 5-cio kilogramową piłką lekarską. Na półmetku biorąc piłkę do rąk biegnie w kierunku mety.

**W przypadku startu w tej konkurencji kobiety , zastosowany zostanie współczynnik 0,8 do czasu.** 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 ustawionej na stojaku deski z trzema otworami o różnych średnicach.

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

### 8/ SAMORZĄDOWIEC NA HULAJNODZIE

Startuje 1 samorządowiec z województwa .

Na sygnał sędziego wykonuje on slalom pomiędzy pachołkami , poruszając się na hulajnodze wraz z zawieszonymi na szyi dwoma szarfami. Na oznaczonych na trasie slalomu miejscach zrzuca kolejno po jednej. Zwycięża ten , kto wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

**Wszystkie konkurencje przeprowadzone zostaną w kategorii „open”** (bez podziału dla kobiet i mężczyzn). Każda ze zgłoszonych osób zobowiązana jest do wzięcia udziału w przynajmniej 1 konkurencji.

**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 6.12.br do obiadu w dniu 8.12.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 pielęgniarską na zawodach.
- W hali sportowej obowiązuje zamienne czyste obuwie sportowe.
- Prosimy o przywiezienie kijków nordic walking oraz stroju sportowego.
- Ochrona danych osobowych – załącznik nr 1.

**Krajowe Zrzeszenie LZS**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



### KARTA ZGŁOSZENIA

Województwo:.....

**Zgłoszenie**  
**Uniejów k/ łodzi, 6-8 grudnia 2019**

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