



Ministerstwo
Sportu



REGULAMIN

**Finału Centralnego XXIII Ogólnopolskich Igrzysk LZS
Mistrzostw Krajowego Zrzeszenia LZS
w Lekkiej Atletyce, Podnoszeniu Ciężarów,
Zapasach Kobiet w Stylu Wolnym,
Zapasach Mężczyzn w Stylu Wolnym,
Piłce Siatkowej Piłkowej
Ciechanów 2020**

I. CEL

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu
- Podsumowanie systemu współzawodnictwa sportowego
- Promocja zdrowia i edukacji zdrowotnej
- Współpraca z samorządami i innymi jednostkami działającymi w środowisku lokalnym na rzecz wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, sportu i rekreacji
- Promowanie ruchu olimpijskiego w Polsce.

II. ORGANIZATOR

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Ciechanowski Ludowy Klub Sportowy Mazovia Ciechanów
- Mazowieckie Zrzeszenie LZS

III. PARTNERZY, SPONSORZY

- Ministerstwo Sportu
- Samorząd Województwa Mazowieckiego
- Powiat Ciechanowski
- Miasto Ciechanów
- Gmina Ciechanów
- Powszechny Zakład Ubezpieczeń PZU S.A.
- Mentor Spółka Akcyjna
- Grupa Eco Harpoon

**Finał Centralny Igrzysk i Mistrzostwa są dofinansowane ze środków
Ministerstwa Sportu i Samorządu Województwa Mazowieckiego**

IV. TERMIN I MIEJSCE

27-29.08.2020 r. Ciechanów, woj. mazowieckie.

V. ZASADY UCZESTNICTWA

1. W Igrzyskach prawo startu mają:

- **w bloku sportowym:**
 - kobiety i mężczyźni urodzone/ni w latach: 2008 – 1997
 - w piłce siatkowej plażowej: kobiety i mężczyźni urodzone/ni w roku 2002 i starsze/si;
- **w bloku rekreacji:**
 - kobiety i mężczyźni urodzone/ni w roku 2002 i starsze/si;
- **w bloku integracyjnym:**
 - osoby z niepełnosprawnością intelektualną
 - członkowie LZS/LKS posiadający obywatelstwo polskie;
 - pracownicy i działacze samorządowi wszystkich szczebli;
 - członkowie Rad Wojewódzkich Zrzeszenia LZS;
 - radni wszystkich szczebli samorządu, parlamentarzyści, europarlamentarzyści.

2. Każde województwo może zgłosić:

W limicie: **40** uczestników w bloku sportowym (zawodnicy, trenerzy, kierownicy, opiekunowie, kierowcy) dla każdego z 16 WZ LZS, **30** uczestników w bloku rekreacji (zawodnicy, trenerzy, kierownicy, opiekunowie, kierowcy) dla każdego z 16 WZ LZS i **12** osób w bloku integracji (zawodnicy, trenerzy, kierownicy, opiekunowie, kierowcy) dla każdego z 16 WZ LZS.

- Niewykorzystany limit uczestników z WZ LZS w danym bloku nie zwiększa dla danego WZ LZS ani innych WZ LZS limitu uczestników w tym bloku oraz pomiędzy blokami.
- Możliwe jest zgłoszenie uczestników poza limitem na własny koszt.

3. Dokumentacja wymagana do weryfikacji:

- lista imienna zawierająca datę urodzenia zawodniczki/ka
- dokument tożsamości (do okazania);
- licencja (dotyczy bloku sportowego);
- aktualne badania lekarskie lub oświadczenie;
- zaświadczenie (kopia) o stopniu niepełnosprawności (dot. bloku integracji);
- uczestnicy czwórboju dla władz dodatkowo muszą posiadać dokument stwierdzający pełnioną funkcję.

VI. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IGRZYSK I MISTRZOSTW

1. Igrzyska zostaną przeprowadzone według obowiązujących przepisów Polskich Związków Sportowych i niniejszego regulaminu.
2. Zawodnicy/czki startujący/ce w bloku sportowym nie mają prawa startu w bloku rekreacji i odwrotnie: zawodnicy/czki startujący/ce w bloku rekreacji nie mają prawa startu w bloku sportowym.
3. W każdej z gier zespołowych i konkurencji drużynowych dane województwo może wystawić tylko 1 zespół.
4. W trakcie weryfikacji można dokonać ostatecznych zmian w składzie osobowym

- reprezentacji wojewódzkiej.
5. Losowania gier zespołowych odbędą się przed rozpoczęciem zawodów.
 6. System rozgrywek w grach: „każdy z każdym” w grupach. W zawodach muszą być wyłonione wszystkie miejsca.
 7. Losowania przeciągania liny kobiet i mężczyzn oraz wyciskania odważnika odbędą się przed rozpoczęciem zawodów.
 8. Jeden uczestnik Igrzysk może wziąć udział:
 - α) w bloku sportowym
 - β) w bloku rekreacyjnym w dowolnej liczbie konkurencji.

VII. PROGRAM

Igrzyska odbędą się w blokach: sportowym, rekreacyjnym i integracyjnym.

Program poszczególnych konkurencji i kategorii wagowych może ulec zmianie po otrzymaniu zgłoszeń imiennych.

I/ Blok sportowy

1. Lekka atletyka
2. Zapasy
3. Podnoszenie ciężarów
4. Piłka Siatkowa Plażowa

Mistrzostwa KZ LZS w Lekkiej Atletyce

Kobiety:

U18 – Juniorki młodsze (2003-2004)

-100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 100pł., 400m ppł., chód 5 km, skok w dal, wżwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep, 4 x 100 (sztafeta wojewódzka).

U20 – Juniorki (2001-2002)

-100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 100pł., 400pł., chód 5km, w dal, wżwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep, 4 x 100 (sztafeta wojewódzka).

U23 – kategoria młodzieżowa (1998-2000)

-100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 100pł., 400pł. chód 5 km, w dal, wżwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep.

Open K (w kategoriach jw.):

-dodatkowo – 3000m, 4 x 400 (sztafeta wojewódzka).

Mężczyźni

U18 – Juniorzy młodzi (2003-2004)

-100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 110pł., 400pł. chód 10km, skok w dal, wżwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep, 4 x 100 (sztafeta wojewódzka).

U20 – Juniorzy (2001-2002)

-100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 110pł., 400pł., chód 10 km, skok w dal, wżwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep, 4 x 100 (sztafeta wojewódzka.)

U23 – kategoria młodzieżowa (1998-2000)

-100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 110pł., 400ppł. chód 10km, skok w dal, wżwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep.

Open M (w kategoriach jw.)

-dodatkowo- 5000m, 4 x 400 (sztafeta wojewódzka).

Uwaga: zawodniczki/zawodnicy grupy młodszej mogą startować w grupie starszej w konkurencjach oznaczonych zapisem „OPEN”. W pozostałych konkurencjach zgodnie z programem zawodów.

Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS – Zapasy Kobiet w Stylu Wolnym i Zapasy Mężczyzn w Stylu Wolnym

Kobiety w kategoriach wagowych:

Młodziczki (2006-2008): 29-33kg, 36kg, 39kg, 42kg, 46kg, 50kg, 54kg, 58kg, 62kg, 66kg,

Kadetki (2003-2005): 40kg, 43kg, 46kg, 49kg, 53kg, 57kg, 61kg, 65kg, 69kg, 73kg

Juniorki i kategoria młodzieżowa kobiet (1997-2002): 50kg, 53kg, 55kg, 57kg, 59kg, 62kg, 65kg, 68kg, 72kg, 76kg

Mężczyźni styl wolny w kategoriach wagowych:

Młodzik (2006-2008): 34-38kg, 41kg, 44kg, 48kg, 52kg, 57kg, 62kg, 68kg, 75kg, 85k, 100kg

Kadeci (2003-2005): 45kg, 48kg, 51kg, 55kg, 60kg, 65kg, 71kg, 80kg, 92kg, 110kg

Juniorzy i kategoria młodzieżowa mężczyzn (1997-2002): 57kg, 61kg, 65kg, 70kg, 74kg, 79kg, 86kg, 92kg, 97kg, 125kg.

Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS - Podnoszenie Ciężarów Kobiet i Mężczyzn do 20 lat

Kategorie wagowe:

Juniorki (2000-2005): 45kg, 49kg, 55kg, 59kg, 64kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, 87kg, +87kg,

Juniorzy (2000-2005): 55 kg, 61 kg, 67kg, 73kg, 81kg, 89kg, 96kg, 102kg, 109kg,+109kg.

Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS w Piłce Siatkowej Piłkowej Kobiet i Mężczyzn

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 2 zawodniczki/ów. Startują zawodniczki i zawodnicy urodzone/ni w roku 2002 i starsze/si. Turniej zostanie rozegrany na boisku piaszczystym o wymiarach 16m x 8m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

II/ Blok rekreacyjny

- 1 Piłka nożna kobiet i mężczyzn drużyn 5 osobowych**
 - 2. Piłka siatkowa kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych**
 - 3. Koszykówka kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych**
 - 4. Przeciąganie liny kobiet i mężczyzn**
 - 5. Czwóróbój dla władz**
 - 6. Wyciskanie odważnika mężczyzn**
 - 7. Wyciskanie odważnika kobiet**
- 1. Piłka nożna kobiet drużyn 5 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodniczek w tym bramkarka + maksymalnie 3 zawodniczki rezerwowe. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwaniem są lanki lub korkotrapki, obowiązują ochraniacze na nogi.
 - 2. Piłka nożna mężczyzn drużyn 5 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodników w tym bramkarz + maksymalnie 3 zawodników rezerwowych. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na

odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotrampki, obowiązują ochroniacze na nogi.

3. Piłka siatkowa kobiet drużyn 3 osobowych

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 14m x 7m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

4. Piłka siatkowa mężczyzn drużyn 3 osobowych

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 18 m x 9 m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

5. Koszykówka kobiet drużyn 3 osobowych

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max. 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku ze sztuczną nawierzchnią na jednej i drugiej części boiska. Gra na jeden kosz. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Zawodniczki muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Podczas turnieju obowiązują przepisy PZKosz.

6. Koszykówka mężczyzn drużyn 3 osobowych

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max. 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku ze sztuczną nawierzchnią na jednej i drugiej części boiska. Gra na jeden kosz. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Podczas turnieju obowiązują przepisy PZKosz.

7. Przeciąganie liny kobiet

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5 osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kołców, korków, obcasów, obuwia typu „traper”. Uczestniczka nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

8. Przeciąganie liny mężczyzn

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5-osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kołców, korków, obcasów, obuwia typu traper. Uczestnik nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

9. Czwórbój dla władz (kręgle, strzały na bramkę, rzuty lotką, strzelanie z wiatrówki)

Startuje reprezentacja województwa w 3 osobowym składzie:

- 1 pracownik samorządowy (gminy, powiatu, województwa)
- 1 członek Rady Wojewódzkiej Z LZS
- 1 działacz samorządowy (radny gminy, powiatu, województwa lub parlamentarzysta).

Kręgle - zbijanie piłką do piłki ręcznej 10 kręgli z odległości 10 m - jeden rzut próbny, max 5 ocenianych. Za każdy strącony kręgiel – 5 pkt. Nie dostawia się strąconych kręgli. O wyniku decyduje ilość strąconych kręgli z pięciu prób.

Strzały na bramkę - strzały piłką nożną na bramkę 1m x 1m z odległości 11 m - 1 strzał próbny, 5 ocenianych, 10 pkt za celny strzał.

Rzuty lotką – rzut lotką do tarczy punktowej od 1 do 10 pkt z odległości 2,5 m, 3 rzuty próbne, 5 ocenianych.

Strzelanie z wiatrówki – każdy zawodnik oddaje 5 strzałów punktowanych, poprzedzonych 3 strzałami próbnymi.

O miejscu drużyny decyduje łączna suma punktów zdobytych przez 3 zawodników we wszystkich konkurencjach (nie punktują oddzielnie pojedyncze konkurencje).
W każdej konkurencji drużyna może zdobyć maksymalnie 150 pkt.

10. Wyciskanie odważnika 17,50 kg mężczyzn

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 85 kg i + 85 kg. Województwo ma prawo reprezentować jeden zawodnik w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji **siedząc na taborecie**. Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką zawodnik trzyma na kolanie. Zawodnik wyciska odważnik bez robienia jakiegokolwiek przerwy!

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodnika. Ważenie zawodnika odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

11. Wyciskanie odważnika 8 kg kobiet

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 70 kg i + 70 kg. Województwo ma prawo reprezentować jedna zawodniczka w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji **siedząc na taborecie**. Zawodniczki wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką zawodniczka trzyma na kolanie. Zawodniczka wyciska odważnik bez robienia jakiegokolwiek przerwy!

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodniczki. Ważenie zawodniczki odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

III/ Blok integracyjny

Startują uczestnicy z niepełnosprawnością intelektualną.

1. Lekka atletyka: 60m, skok w dal, rzut piłką lekarską.
2. Konkurencje rekreacyjne
 - a/ rzut ringo na palik – odległość 2 m
 - b/ rzut lotką – odległość 2,5 m
 - c/ rzut piłką do kosza – 5 rzutów
 - d/ tor przeszkód: bieg slalomem między pachołkami, przejście przez drabinkę lekkoatletyczną, przejście pod wysokimi płotkami, następnie nawrót i powrót na linię mety.

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

VIII. PUNKTACJA

Indywidualna:

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.

Zespołowa:

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

Wszystkie bloki prowadzą oddzielne punktacje.

IX. NAGRODY

- Za miejsca I - III w poszczególnych konkurencjach zwycięzcy otrzymują medale;
- Za miejsca I - III w poszczególnych mistrzostwach (pkt klubowa i wojewódzka);
- W bloku rekreacji za miejsca I – III w punktacji końcowej zwycięzcy otrzymują puchary;
- Za udział województwa otrzymują puchary.

X. ZASADY FINANSOWANIA

- Koszty organizacyjne i pobytu (wyżywienia i zakwaterowania) uczestników Igrzysk i Mistrzostw KZ LZS w ramach limitu oraz organizatorów pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS ze środków Ministerstwa Sportu.
- Koszty dojazdu i pobytu uczestników poza limitem pokrywają uczestnicy lub jednostki delegujące. Koszt pobytu (wyżywienia i zakwaterowania) uczestnika poza limitem wynosi 2 dni x 125 zł/osobodzień.
- Koszt wpisowego wynosi 60 zł od każdego uczestnika.
- WZ LZS otrzymają refundację zwrotu części kosztów dojazdu: transportu (od licencjonowanego przewoźnika) proporcjonalnie do odległości z województwa do miejsca Igrzysk oraz przy założeniu startu minimum 25 uczestników z województwa.

XI. ZGŁOSZENIA

Wojewódzkie Zrzeszenia LZS mają obowiązek dokonania zgłoszeń:

- **Ilościowych w nieprzekraczalnym terminie do 20 lipca 2020 r.** - zadeklarowana liczba osób będzie podstawą do określonej rezerwacji miejsc;
- **imiennych w nieprzekraczalnym terminie do 17 sierpnia 2020 r.**

Zgłoszenia na załączonych wzorach na stronie igrzyskowej (link na stronie www.lzs.pl) należy nadesłać do KZ LZS: iwona.kania@lzs.pl z odpisem do organizatora: igrzyska23@wp.pl.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. **Wszystkie zawody będą się odbywać zgodnie z obowiązującymi w terminie Igrzysk Rozporządzeniami Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.**
2. **Protesty** będą rozpatrywane przez Komisję powołaną przez Organizatora, po wpłaceniu kaucji w wysokości: 500 zł.
 - W przypadku uznania protestu kaucja zostaje zwrócona.
 - W przypadku odrzucenia protestu kaucja zostaje u Organizatora
3. **Uczestnicy** - członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.
4. **Ochrona danych osobowych.** Wszyscy uczestnicy biorący udział w Finale Centralnym Igrzysk wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z treścią Rozp. PE i Rady (EU) 2016/679 z dnia 27.04.2016 (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) w sprawie ochrony osób fizycznych zawartych w powyższym oświadczeniu oraz wykorzystania wizerunku przez administratora danych: Krajowe Zrzeszenie LZS w Warszawie, z siedzibą ul. S. Krzyżanowskiego 46 a, 01-220 Warszawa www.lzs.pl w celu odbycia zawodów, promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć, relacji video, sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach branżowych.
5. **W sprawach spornych** nieujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.

Warszawa, 12.08.2020 r.