



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



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

### **Promowanie i 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 i angażowanie organizacyjne i finansowe jednostek samorządu terytorialnego, oraz innych podmiotów do szerokiej współpracy przy realizacji przedsięwzięć z obszaru sportu powszechnego;
- uczczenie jubileuszu 75-lecia LZS.

#### **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**

10-12 grudnia 2021 r. Uniejów k/ Łodzi

#### IV. Warunki uczestnictwa

W imprezie uczestniczą przedstawiciele stowarzyszeń (po **4 osoby** ), 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

##### 10.12.2021 r. (piątek)

do godz. do 17.00

Przyjazd uczestników – recepcja

godz. 17.15

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.

##### 11.12.2021 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)

godz. 13.30

Obiad

godz. 15.00

Nordic walking – zajęcia praktyczne – trening z instruktorem - tereny rekreacyjne w Uniejowie.

godz. 18.00

Kolacja

##### 12.12.2021r. (niedziela)

godz. 8.00

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 **03.12.2021 r.** na adres: 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/ SLALOM 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/ RZUT PIŁKĄ DO KOSZA

Startuje 1 osoba z województwa.

Wykonuje ona 6 rzutów piłką koszykową , do kosza z trzech możliwych miejsc.

**Za 1pkt – bezpośrednio spod kosza, za 2 pkt– z linii rzutów osobistych lub za 3 pkt – z linii obwodu.**

Zwycięża ten , kto zdobędzie łącznie największą ilość punktów.

**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 10.12.br do obiadu w dniu 12.12.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, 10-12 grudnia 2021**

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