



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



**Regulamin imprezy
AKTYWNY SENIOR LZS**

**Impreza dofinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
w ramach zadania AKTYWNA WIEŚ**

I. Cel

- Aktywizacja sportowa osób 55+ ze środowiska wiejskiego i małomiasteczkowego
- Promocja aktywności fizycznej wśród osób nieaktywnych sportowo
- Promocja zdrowego stylu życia
- Poprawa sprawności fizycznej
- Popularyzacja spędzania czasu wolnego w sposób aktywny

II. Organizator

- Krajowe Zrzeszenie LZS

III. Termin i miejsce

**26-29 września 2024 r. – Centralny Ośrodek Szkolenia LZS w Mielnie,
ul. Mickiewicza 3.**

IV. Warunki uczestnictwa

Prawo startu mają członkowie LZS - osoby 55+ po 5 osób z każdego województwa. Województwa mogą zgłaszać składy rezerwowe poza limitem. W przypadku rezygnacji z udziału któregoś z województw jego miejsca zostaną przyznane dla województw, które zgłosiły składy rezerwowe. Decyduje kolejność zgłoszeń.

W przypadku zakwalifikowania do udziału 2-ch reprezentacji z województwa, należy jednoznacznie określić, który zespół rywalizuje w klasyfikacji wojewódzkiej, przy zachowaniu zasady, że wszyscy zgłoszeni mają prawo do medalowego współzawodnictwa indywidualnego.

V. Program

26.09.2024 (czwartek)

do godz.	14.00	Przyjazd uczestników – recepcja
godz.	14.30	Obiad
godz.	15.00	Aktywność fizyczna osób 55+ – wykład
godz.	18.00	kolacja

27.09.2024 (piątek)

godz.	8.00	Śniadanie
godz.	10.00	Zawody sportowo-rekreacyjne – boisko sportowe w Mielnie
godz.	14.00	Obiad
godz.	15.00	Zawody sportowo-rekreacyjne – boisko sportowe w Mielnie cd.
godz.	18.00	Kolacja

28.09.2024 (sobota)

godz.	9.00	Śniadanie
godz.	10.00	Nordic walking – część teoretyczna
godz.	14.00	Obiad
godz.	15.00	Nordic walking – część praktyczna zajęcia z instruktorem
godz.	18.00	kolacja

29.09.2024 (niedziela)

godz.	8.30	Śniadanie
godz.	9.30	Podsumowanie zawodów – ogłoszenie wyników w klasyfikacji wojewódzkiej, wręczenie pucharów.
godz.	11.00	Zakończenie zawodów, wyjazd

VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników potwierdzone przez WZ LZS mailem w terminie do **13.09.2024 r.** na adres: beata.giera@lzs.pl wg. załączonego wzoru.

VII. Opis konkurencji:

1/ KRĘGLE

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/,
Każdy wykonuje 3 rzuty drewnianymi piłkami do rozstawionych 10-ciu kręgów z odległości około 10-ciu metrów (każdy przewrócony kręgiel to jeden punkt).
Bonusy w postaci dodatkowych punktów za przewrócenie wszystkich kręgów po pierwszym rzucie – 3 pkt., po 2-ch rzutach – 2 pkt. a po 3-ch rzutach – 1 pkt.

2/ RZUTY „NA KIJEK”

Startują 2 osoby /kobieta i mężczyzna/ z województwa. Jeden z zawodników wyrzuca w kierunku partnera stojącego w odległości 5-ciu metrów plastikowe obręcze, partner ma za zadanie chwycić na specjalny kijek jak najwięcej kółek, mając ich 10 do dyspozycji. Konkurencję wykonuje się przemiennie. Największa ilość „złapanych” kółek decyduje o zwycięstwie.

3/ RZUTY NA KRZYŻ

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.
Rzuty obręczami z liny (5 sztuk) do oddalonego o 4 metry stojaka w kształcie krzyża.
Każde ramię inaczej punktowane. Największa ilość punktów decyduje o zwycięstwie.

4/ RZUT LOTKĄ DO TARCZY (DART)

Startują dwie osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.
Każdy z uczestników wykonuje 6 rzutów do tarczy z odległości 237 cm.
Suma uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie.

5/ ŚLALOM Z PIŁKĄ LEKARSKĄ

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.
Na sygnał każdy wykonuje slalom pomiędzy pachołkami, kopiąc 4 kilogramową piłkę lekarską do półmetka. Od półmetka, trzymając piłkę w ręku, wykonuje bieg w kierunku powrotnym.
Zwycięża ten, kto wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

6/ RZUTY WORECZKAMI Z GROCHEM DO CELU

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.
Każdy z uczestników wykonuje 10 rzutów woreczkami wypełnionymi grochem do obręczy leżących na podłodze w różnych odległościach. Zdobywa kolejno za najbliższy cel 1 pkt. za dalszy cel 2 pkt. i za ostatni cel 3 pkt. Woreczek „przewieszony”, to odpowiednio 0,5 pkt., 1 pkt. i 1,5 pkt..
Zwycięża ten, kto zdobędzie największą ilość punktów.

7/ BIEG KUPCA

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/, którzy na czas pokonują wyznaczony odcinek trasy, trzymając w rękach dwie torby obciążone z 1,5 litrowymi butelkami z wodą.
Dla pań to 4 butelki w każdej torbie, a dla panów 6 butelek w każdej torbie.
Zwycięża ten, kto wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

8/ ŚLALOM NA HULAJNODZE

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.
Na sygnał sędziego każdy wykonuje slalom pomiędzy pachołkami, poruszając się na hulajnodze.
Na półmetku przechodzi całym ciałem przez przygotowaną tam szarfę, po czym wykonuje slalom w kierunku powrotnym. Zwycięża ten, kto wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

Każdy uczestnik zobowiązany jest do wzięcia udziału w min. 2 konkurencjach.

VIII. Punktacja konkurencji sportowych i rekreacyjnych

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.

Punktacja wojewódzka:

Na klasyfikację województwa będzie składać się suma punktów w poszczególnych konkurencjach uzyskanych przez zawodników.

IX. Nagrody

- w klasyfikacji indywidualnej uczestnicy otrzymują medale.
- w klasyfikacji wojewódzkiej za zajęcie miejsc I – III drużyny otrzymują puchary,
- każdy uczestnik otrzymuje pamiątkową koszulkę promującą zadanie.

X. Zasady finansowania

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania (od obiadu w dniu 26.09.2024 do śniadania w dniu 29.09.2024) uczestników zgłoszonych w limicie pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki, koszty przejazdu pokrywają zainteresowani lub jednostki delegujące.

Wpisowe w wysokości 50 zł od osoby płatne w dniu przyjazdu do Mielna.

XI. Uwagi końcowe

- Uczestnicy - członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.
- Organizator zabezpiecza opiekę medyczną na zawodach.
- Program może ulec zmianie po otrzymaniu zgłoszeń oraz w przypadku złych warunków atmosferycznych.

Krajowe Zrzeszenie LZS