



**Regulamin imprezy  
podsumowującej zadanie pn.**

**Promowanie i upowszechnianie aktywności fizycznej  
przez 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;

**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**

13-15 grudnia 2024 r. Supraśl



#### 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 członkowie Krajowej Komisji Konkursowej.

#### V. Ramowy program

##### 13.12.2024 r. (piątek)

do godz. do 17.00	Przyjazd uczestników
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.

##### 14.12.2024 r. (sobota)

godz. 8.00	Śniadanie
godz. 10.30	program towarzyszący – zwiedzanie Supraśla
godz. 14.00	Obiad
godz. 15.00	Zawody sportowo-rekreacyjne – Hala sportowa w w Supraślu (obowiązuje zmiana obuwia na sportowe)
godz. 19.00	Kolacja

##### 15.12.2024r. (niedziela)

godz. 8.00	Śniadanie
godz. 9.30	Nordic walking – zajęcia praktyczne – trening z instruktorem - tereny rekreacyjne w Supraślu
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 **04.12.2024 r.** na adres: [gabriela.sztukowska@lzs.pl](mailto:gabriela.sztukowska@lzs.pl) wg. załączonego wzoru.

### **W ramach bloku sportowo-rekreacyjnego przeprowadzone zostaną następujące konkurencje:**

#### **1/ ŚLALOM PIŁKARSKI**

**Startuje 1 osoba z województwa.** Slalom odbywa się przy pomocy piłki lekarskiej (3 kg). Na sygnał sędziego zawodnik/zawodniczka wykonuje slalom pomiędzy pachołkami, prowadząc piłkę nogą. Po dotarciu do półmetka łapie piłkę w ręce i wraca na start biegiem. O zwycięstwie decyduje wykonanie zadania w najkrótszym czasie.

#### **2/ RZUTY NA KRZYŻ**

**Startuje 1 osoba z województwa.** Zawodnik/zawodniczka rzuca obręczami z liny (5 sztuk) do oddalonego o 4 metry stojaka w kształcie krzyża. Każde ramię inaczej punktowane. Największa ilość punktów decyduje o zwycięstwie.

#### **3/ RZUT PODKOWĄ**

**Startuje 1 osoba z województwa.** Zawodnik/zawodniczka wykonuje kolejno 8 rzutów plastikowymi podkowami na stojak talerzowy. Punkty przydzielane są w zależności od wysokości trafionej jednej z trzech platform oraz od sposobu trafienia: na platformie, otaczająca słupek, zawisa na platformie. Zwycięża największa ilość punktów.

#### **4/ RZUT LOKĄ DO TARCZY (DART)**

**Startuje 1 osoba z województwa.** Zawodnik/zawodniczka wykonuje 6 rzutów lotką do tarczy z odległości 2,37 m. O zwycięstwie decyduje największa liczba zdobytych punktów.

#### **5/ KRĘGLE**

**Startuje 1 osoba z województwa.** Zawodnik/zawodniczka wykonuje 3 rzuty kulą drewnianą do 9-ciu rozstawionych kręgli. O zwycięstwie decyduje największa ilość zbitych kręgli.

#### **6/ RZUTY WORECZKAMI DO CELU**

**Startuje 1 osoba z województwa.**

Zawodnik/zawodniczka 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. O zwycięstwie decyduje największa ilość zdobytych punktów.

#### **7/ RZUT PIŁKĄ DO KOSZA**

**Startuje 1 osoba z województwa.**

Zawodnik/zawodniczka wykonuje 6 rzutów piłką koszykową do kosza (rzuty osobiste – 4 m od obręczy). O zwycięstwie decyduje największa ilość zdobytych punktów.

#### **8/ HULAJNOGA**

**Startuje 1 osoba z województwa.** Zawodnik/zawodniczka pokonuje slalom na hulajnodze z nawrotem na wyznaczonej trasie. O zwycięstwie decyduje najkrótszy czas wykonania zadania.



**Wszystkie konkurencje przeprowadzone zostaną w kategorii „open” (bez podziału dla kobiet i mężczyzn).**  
Każda ze zgłoszonych osób zobowiązana jest do wzięcia udziału w przynajmniej 2 konkurencjach.

**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-ce – 9 pkt., II m-ce – 7 pkt., III m-ce – 6 pkt., IV m-ce – 5 pkt., V m-ce – 4 pkt., VI m-ce – 3 pkt., VII m-ce – 2 pkt., VIII m-ce – 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 13.12.br do obiadu w dniu 15.12.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 pielęgniarstwa 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.



**KARTA ZGŁOSZENIA**

Województwo: .....

**Zgłoszenie**  
**Supraśl, 13-15 grudnia 2024**

Lp.	Imię i nazwisko	Stowarzyszenie/klub	Funkcja
1.			
2.			
3.			
4.			