



## **REGULAMIN XIII ZIMOWEJ SPARTAKIADY LZS MIESZKAŃCÓW WSI GMINY WĄGROWIEC**

### **I Cel**

- popularyzacja kultury fizycznej i rekreacji wśród mieszkańców wsi Gminy Wągrowiec
- aktywizacja środowiska wiejskiego do systematycznego działania w zakresie na rzecz rozwoju kultury fizycznej i rekreacji

### **II Organizatorzy**

- Zespół Szkół w Żelicach
- Urząd Gminy w Wągrowcu
- Gminne Stowarzyszenie LZS Gmina Wągrowiec

### **III Termin i miejsce**

- Spartakiada – 31 stycznia 2016 godz. 9:30. Przyjazd ekip do godz. 9.15

- Żelice – Zespół Szkół w Żelicach

### **IV Uczestnictwo**

**Prawo startu mają wszyscy mieszkańcy wsi Gminy Wągrowiec.** Uczestnicy Spartakiady muszą posiadać aktualne badania lekarskie i dowód tożsamości stwierdzający zameldowanie w danym sołectwie, które reprezentuje. W przypadku stwierdzenia udziału zawodnika nieuprawnionego zostanie pozbawiony punktów zdobytych przez tego zawodnika lub drużynę.

### **V Program i sposób przeprowadzenia konkurencji**

**1. Turniej sprawnościowy (kobieta, mężczyzna, dziecko rocznik 2003 i młodsze)**

- slalom z piłką nożną
- wyskok dosiężny
- strzał do bramki unihokeja

**2.Rzuty karne do bramki na punkty kobiet**

**3.Rzuty karne do bramki na punkty mężczyzn**

Wieś reprezentuje 1 kobieta i 1 mężczyzna bez względu na wiek, startują indywidualnie. Zawodnik wykonuje z odległości 7m 2 strzały próbne i 5 ocenianych na bramkę od piłki ręcznej.

**4.Podnoszenie ciężarka 17,5kg zawodnik do 80kg**

**5. Podnoszenie ciężarka 17,5kg zawodnik powyżej 80kg**

Wieś reprezentuje 2 zawodników po jednym w każdej kategorii wagowej: do 80kg. oraz powyżej 80 kg. Zawodnik ciężarek podnosi 1 ręką do pełnego wyprostowania.

**6.Rzut lotką do tarczy kobiet**

**7.Rzut lotką do tarczy mężczyzn**

Wieś reprezentuje 1 kobieta i 1 mężczyzna bez względu na wiek, startują indywidualnie. Zawodnik wykonuje rzuty lotką do tarczy z odległości 2,5m – 2 próbne – 8 ocenianych.

### **8.Wielobój rekreacyjny kobiet**

### **9.Wielobój rekreacyjny mężczyzn**

Wież reprezentuje 1 kobieta i 1 mężczyzna bez względu na wiek, startują indywidualnie. Rozegrane zostanie strzelanie z wiatrówki /3 strzały próbne + 5 ocenianych/, rzut lotką do tarczy /3 rzuty próbne + 5 ocenianych/, rzuty do kosza z linii rzutów karnych /3 rzuty próbne + 5 ocenianych – każdy kosz to 10pkt/. Decyduje łączna ilość zdobytych punktów w 3 konkurencjach. Przy równej ilości punktów decyduje kolejno większa ilość w strzelaniu z wiatrówki i rzucie lotką.

### **10.Przeciąganie liny**

Wież wystawia 1 drużynę złożoną z 3osób+ 2 rezerwowych. Sposób rozegrania konkurencji uzależniony jest od ilości zgłoszonych drużyn do dwóch zwycięstw.

W trakcie trwania konkurencji /nie pojedynku/ jest możliwość zmiany 2 zawodników, zgłoszonych uprzednio jako rezerwowi. Zawodnicy startują w płaskim obuwiu, bez rękawiczek, nie wolno używać kleju do butów i rąk.

### **11. Szachy kobiet**

### **12. Szachy mężczyzn**

Wież reprezentuje 1 kobieta i 1 mężczyzna bez względu na wiek, startują indywidualnie.

### **13. Warcaby 64-polowe kobiet**

### **14. Warcaby 64-polowe mężczyzn**

Wież reprezentuje 1 kobieta i 1 mężczyzna bez względu na wiek, startują indywidualnie.

### **14. Wędkowanie na sucho kobiet**

### **15. Wędkowanie na sucho mężczyzn**

Wież reprezentuje 1 kobieta i 1 mężczyzna bez względu na wiek, startują indywidualnie.

Próba w czasie 1,5minuty, decyduje ilość złowionych sztuk

### **16. Rzuty przedmiotami do celu kobiet**

**17.Rzuty przedmiotami do celu mężczyzn.** Zawodnik wykonuje rzuty różnymi przedmiotami do pojemnika z odległości 3m /3 rzuty próbne + 10 ocenianych/

### **18. Spacer farmera kobiet**

### **19. Spacer farmera mężczyzn**

Zawodnik pokonuje tor przeszkód przenosząc ciężary w obu rękach.( Liczy się czas trasy)

## **VI Punktacja**

1. rzuty karne do bramki, konkurs wiedzy LZS, podnoszenie ciężarka, rzut lotką do tarczy, wielobój rekreacyjny

Lok	1	2	3	4	5	6	7	8	każde następne
Pkt	10	8	7	6	5	4	3	2	1 pkt.

2. przeciąganie liny, turniej sprawnościowy

Lok	1	2	3	4	5	6	7	8	każde następne
Pkt	20	16	14	12	10	8	6	4	2 pkt.

## **VII Nagrody**

Za zajęcie trzech pierwszych miejsc we wszystkich konkurencjach i dyscyplinach zawodnicy otrzymują medale. Punktacja zespołowa prowadzona będzie w relacji wsi. Zwycięska wieś w tej punktacji otrzyma Puchar Wójta Gminy Wągrowiec. Zdobywcy miejsc II – XII otrzymują puchary ufundowane przez organizatorów imprezy.

## **IX Zgłoszenia**

Reprezentacja zgłoszona do Spartakiady może liczyć maksymalnie 26 zawodników . Zawodnik może startować tylko w jednej dyscyplinie lub konkurencji rekreacyjnej. Za

wyjątkiem przeciągania liny. Zawodnik biorący udział w przeciąganiu liny może brać udział w innej konkurencji.

### **-Uwaga**

Za aktualne badania lekarskie odpowiedzialni są kierownicy ekip. Kierownik ekipy odpowiada za listę startową, którą wypełnia, zbiera podpisy i podpisaną oddaje do biura zawodów. Komisja Odwoławcza będzie rozpatrywała sprawy nie ujęte w regulaminie oraz protesty po wpłaceniu kaucji w wysokości 50zł. Kaucja będzie zwracana po stwierdzeniu, że protest był uzasadniony. W przeciwnym wypadku kaucja przepada. Uczestnicy imprezy, członkowie LZS, objęci są ubezpieczeniem zbiorowym zawartym przez Wielkopolskie Zrzeszenie LZS w Poznaniu.