

**REGULAMIN
HAŁOWYCH IGRZYSK SPORTOWO - REKREACYJNYCH LZS
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO**

1. CEL

- popularyzacja sportu i rekreacji w środowisku wiejskim,
- podniesienie sprawności fizycznej i zdrowia poprzez upowszechnianie masowej kultury fizycznej,
- wyłonienie najlepszej reprezentacji województwa łódzkiego.

2. ORGANIZATOR

- Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Łodzi
- Urząd Marszałkowski w Łodzi
- Powiatowe Zrzeszenie LZS w Bełchatowie
- MG LKS Żelów

3. TERMIN I MIEJSCE

02.12.2018 r. – Łobudzice, Hala Sportowa Gimnazjum
godz. 9.30 - przyjazd ekip, zgłoszenia.
godz. 10.00 - uroczyste otwarcie
godz. 10.15 - rozpoczęcie Igrzysk

4. UCZESTNICTWO

W Igrzyskach startują reprezentacje powiatów lub gmin lub klubów. Członkami reprezentacji mogą być jedynie członkowie LZS, którzy przedstawiają:

- legitymację LZS,
- dowód tożsamości,
- badania lekarskie pozwalające na uczestnictwo w zawodach,
- aktualne ubezpieczenie NW.
- jeden zawodnik może startować w jednej konkurencji.
- zgłoszenia ilościowe należy przesłać do WZ LZS w Łodzi do dnia 19.11.2018r.

5. DYSCYPLINY

SZACHY, WARCABY

W Igrzyskach drużyna wystawia po jednym zawodniku i zawodniczkę w szachach i warcabach 64. polowych. System rozgrywek z wyłonieniem wszystkich miejsc podany zostanie na odprawie. (punktuje 8 zawodniczek i zawodników).

TENIS STOŁOWY

Drużynę reprezentuje jeden zawodnik i jedna zawodniczka. Zawodnicy powinni posiadać strój sportowy. System gry z wyłonieniem wszystkich miejsc zostanie omówiony na odprawie. (punktuje 8 zawodniczek i 8 zawodników).

BIEGI PRZEŁAJOWE

Startują po 2 zawodniczki i 2 zawodników.

Miejsce zajęte na mecie decyduje o kolejności zawodnika/czki indywidualnie.

Kolejność miejsc indywidualnych łącznie decyduje o kolejności reprezentacji w biegach, a przy równej ilości – wyższe miejsce zajęte przez zawodnika/czkę z drużyny.

PRZECIĄGANIE LINY

Startują drużyny 3 osobowe (2 mężczyzn i 1 kobieta).

Zawodnicy przeciągają linę na boso.

PODNOŻENIE ODWAŻNIKA 17,5 kg. - wyciskanie

Startuje po 2 zawodników, obowiązkowo w strojach sportowych (koszulka z krótkim rękawem i spodenki).

Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię bez uginania nóg w kolanach i odrywania stóp od podłoża. Cały cykl powtarza się do chwili popełnienia błędu (przerywa sędzia) lub własnej rezygnacji.

W przypadku nieprawidłowego wykonania próba nie będzie zaliczona do wyniku a sędzia prowadzący konkurencję może ją przerwać i zakończyć.

Decyzja sędziego jest ostateczna.

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień. Łączny wynik obu zawodników składa się na wynik reprezentacji.

RZUT LOTKĄ

Startuje 2 zawodników i 2 zawodniczki.

Zawodnicy wykonują, z odległości 3 metrów kobiety i 4 m mężczyźni, po 2 próbne rzuty (można zrezygnować z prób) następnie 5 rzutów ocenianych.

O kolejności indywidualnej decyduje suma 5 rzutów (przy równej sumie decyduje ilość wyższych trafień).

Do punktacji drużynowej zalicza się ilość zdobytych punktów indywidualnie oddzielnie dla kobiet i dla mężczyzn. (w przypadku równej ilości punktów drużyny decyduje wyższe miejsce indywidualne)

WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY

W wieloboju sprawnościowym startuje po 2 zawodników (mężczyźni lub kobiety) w trzech konkurencjach:

- rzut piłką do kosza (5 rzutów),
- rzut piłką lekarską 2 kg. do tyłu,
- slalom sprawnościowy.

O kolejności zawodników indywidualnie decydują najlepsze wyniki z trzech konkurencji. Do punktacji drużynowej zalicza się łączny wynik dwóch zawodników/czek.

ZAWODY DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

W Igrzyskach startują zawodnicy niepełnosprawni w ramach reprezentacji w następujących konkurencjach:

- Tenis stołowy – 1 kobieta i 1 mężczyzna,
- Rzut lotką – 2 kobiety i 2 mężczyzn,
- Rzut do kosza – 1 kobieta i 1 mężczyzna.

Zawodnicy i zawodniczki z bloku integracyjnego mogą startować w dwóch konkurencjach. Zasady przeprowadzenia zawodów zostaną omówione w dniu zawodów.

Punktuje osiem zawodników/czek.

6. PUNKTACJA

Punktacja (A i B) prowadzona będzie w kategorii kobiet i mężczyzn (oprócz konkurencji zespołowych).

A. szachy, warcaby, tenis stołowy, (punktacja pomocnicza dla zawodów integracyjnych).

I msce – 9 pkt, II – 7, III – 6, IV – 5, V – 4, VI – 3, VII – 2, VIII – 1, IX i dalej – 0 pkt.

B. biegi przełajowe, przeciągnięcie liny, rzut lotką, wielobój spraw., podnoszenie odważnika,:

I msce – 10 pkt, II – 8, III – 7, IV – 6, V – 5, VI – 4, VII – 3, VIII – 2, IX – 1, X i dalej – 0 pkt.

Do punktacji generalnej zalicza się punkty z bloku integracyjnego „Sprawni Inaczej” wg klucza:

I m-ce - 20 pkt, II – 15, III – 12, IV – 10, V-9, VI -8, VII – 7 XIII i dalej – 1 pkt.

7. ZASADY FINANSOWANIA

- Koszty organizacyjne pokrywa organizator.
- Koszty przejazdu i diet pokrywają jednostki delegujące.

8. NAGRODY

- Za zajęcie I-VI miejsca w punktacji generalnej – puchary
- Za zajęcie I-III miejsca w konkurencjach indywidualnych – medale
- Za zajęcie I-III miejsca w bloku integracyjnym w punktacji generalnej – puchary

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Wszyscy zawodnicy zgłaszają się na start z dokumentami określonymi w regulaminie, do punktu przeprowadzenia konkurencji.

Jeśli w drużynie będzie osoba nieuprawniona do udziału w zawodach – drużyna zostaje zdyskwalifikowana a reprezentacji odejmuje się 50 punktów karnych z klasyfikacji generalnej.

Protesty należy składać w trakcie odbywającej się konkurencji/meczu lub maksimum 10 minut po jej zakończeniu, wpłacając wadium 200 zł w biurze zawodów.

15 minut po zakończonej konkurencji będą wręczane nagrody (zgodnie z regulaminem) za I-III miejsce (zawodnicy/czki zgłaszają się do punktu spikera).

Obowiązkowo muszą być opłacone składki członkowskie i zbiorowe ubezpieczenie od NW.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zagubione podczas trwania Igrzysk.

W sprawach nie ujętych w regulaminie decyduje WZ LZS i sędzia główny..

Wymagane obuwie miękkie o białej podeszwie.

WZ LZS w Łodzi