

Ogólnopolski Rodzinny Zlot LZS „Bieszczadzka Jesień”



I. Cel

- promocja zdrowego stylu życia,
- popularyzacja spędzania czasu wolnego w sposób aktywny, rodzinny i atrakcyjny,
- poprawa sprawności fizycznej,
- integracja społeczna i zaangażowanie wszystkich uczestników.

II. Organizatorzy i Współorganizatorzy

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Podkarpackie Zrzeszenie LZS w Rzeszowie

III. Termin i miejsce

24-27. 09. 2009 r. Zatwarnica

Zakwaterowanie: Ośrodek Wypoczynkowy BARR w Zatwarnicy powiat bieszczadzki.

IV. Warunki uczestnictwa

Prawo startu mają:

Pracownicy, działacze LZS oraz członkowie ich rodzin z terenu wszystkich województw, po 6 osób z każdego województwa. W przypadku rezygnacji reprezentacji któregoś z województw miejsca pozostają do dyspozycji pozostałych województw.

V. Program

24.09.2009 r. (czwartek)

godz. 15.00	Wyjazd autokaru spod siedziby Podkarpackiego Z LZS ul. Ks.J. Jałowego 23A w Rzeszowie
godz. 17.00	Przyjazd uczestników do Ośrodka
godz. 18.00	Kolacja
godz. 18.30	Spotkanie organizacyjne kierowników ekip z Sędzią Głównym Zlotu - omówienie programu Zlotu.
godz. 19.00	Konkurs wiedzy o Bieszczadach – test pisemny: 15 pytań.

Startuje 1 reprezentant województwa (konkurencja zaliczana do punktacji drużynowej).

25.09. 2009 r. (piątek)

godz. 7.00
godz. 8.30

Śniadanie
Wyjazd autokarem na wycieczkę po Bieszczadach
W programie:

- Zwiedzanie wnętrza Zapory Solińskiej – największej zapory wodnej w Polsce.
- Przejazd do Majdanu k. Cisnej – zwiedzanie wybranych cerkwi.
- Przejazd Bieszczadzką Kolejką Leśną (Bieszczadzka Ciuchcia) na trasie Majdan-Balnica-Majdan.

godz. 18.00
godz. 18.30

Powrót do Ośrodka
Obiadokolacja

26.09 2009 r. (sobota)

godz. 7.00
godz. 8.00

Śniadanie
Przejazd do Bieszczadzkiego Parku Narodowego – przejście piesze wybranym szlakiem turystycznym przez bieszczadzkie połoniny.

godz. 14.00
godz. 15.00-17.30

Obiad
Konkurencje sportowo-rekreacyjne

Grzybobranie

Czas grzybobrania 2 godziny. O miejscu decydować będzie waga grzybów jadalnych zdrowych.

Rzut lotką do tarczy

Każda drużyna oddaje po jednym rzucie próbnym oraz 5 rzutach punktowych. Suma punktów uzyskanych przez drużynę decyduje o kolejności zdobytych miejsc.

Rzut ziemniaka do kosza

Każda drużyna ma jeden rzut próbnym oraz 5 punktowanych. Kolejność rzutu w drużynie jest dowolna. Kosz ustawiony w odległości 5 metrów, rzuty powinny być wykonane pomiędzy nóg w ustawieniu tyłem do kosza. O zajętych miejscach decyduje ilość ziemniaków w koszu. W przypadku równej ilości, wykonuje się po jednym rzucie do skutku.

Bieg w płetwach

Konkurencja polega na przebiegnięciu przodem do kierunku biegu wyznaczonego odcinka, obiegnięciu pachołka, powrót na linię startu oraz przekazaniu płetw następnemu członkowi drużyny, który startuje do biegu. O kolejności decyduje łączny czas.

Skok w dal z miejsca

Uczestnik wykonuje skok w dal z miejsca, po czym z punktu, do którego doskoczył startuje następny członek drużyny. Zwycięża drużyna, która osiągnie największą odległość.

Kręgle

Do ustawionych kręgli każdy zawodnik oddaje trzy rzuty piłką lekarską. Ilość strąconych kręgli przez drużynę decyduje o kolejności miejsc poszczególnych drużyn.

Bieg na dystansie 30m

Staruje 2 reprezentantów drużyny. Bieg na dystansie 30m z partnerem na plecach. O miejscu decyduje czas.

godz. 18.00

Kolacja

godz. 19.00

Podsumowanie części sportowo-rekreacyjnej

Wręczenie nagród

Wspólne ognisko

27.09 2009 r. (niedziela)

godz. 8.00

Śniadanie

godz. 9.00

Spacer po Zatwarnicy

godz. 12.00

Zakończenie zlotu, wyjazd autokaru do Rzeszowa

VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników mailem w terminie do 18.09.2009 r. na adres: organizatorów: iwona.kania@lzs.pl z odpisem do podkarpackie.lzs@poczta.fm wg wzoru:

Lp.	Imię i nazwisko	Województwo/adres	Korzystanie z autokaru (dojazd do Ośrodka)

VII. Punktacja

Wszystkie konkurencje będą punktowane indywidualnie wg klucza:

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 i dalsze po 1 punkcie.

Punktacja drużynowa – wojewódzka

Na klasyfikację województwa będzie składać się suma punktów uzyskanych przez jego reprezentantów (liczba osób punktujących dla województwa zostanie ustalona po przyjęciu zgłoszeń do konkurencji).

VIII. Nagrody

- w klasyfikacji indywidualnej uczestnicy otrzymują medale,
- w klasyfikacji wojewódzkiej za zajęcie miejsc I – VIII uczestnicy otrzymują puchary.

IX. Zasady finansowania

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania uczestników pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS, koszty przejazdu i wpisowego w wysokości 25 zł (dzieci 15 zł) od uczestnika pokrywają zainteresowani lub jednostki delegujące.

X. Uwagi końcowe

- Uczestnicy - członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.
- Organizator zabezpiecza opiekę medyczną.
- Program może ulec zmianie po otrzymaniu zgłoszeń.

Krajowe Zrzeszenie LZS

Warszawa, 26.08. 2009 r.