



## **REGULAMIN XII OGÓLNOPOLSKICH IGRZYSK LZS 2009**

### **I. CEL**

- Upowszechnianie kultury fizycznej, sportu, rekreacji i turystyki w środowisku wiejskim.
- Promocja systemu imprez masowych dostępnych dla wszystkich uczestników ze środowiska wiejskiego.
- Wyłonienie mistrzów Zrzeszenia na 2009 r. w poszczególnych dyscyplinach sportowych.
- Podsumowanie cyklu wojewódzkich imprez masowych.
- Uaktywnienie samorządów i innych jednostek działających w środowisku na rzecz wspierania kultury fizycznej, sportu, rekreacji i turystyki.

### **II. ORGANIZATOR**

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego
- Urząd Miasta Opola
- Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Opolu

### **III. TERMIN I MIEJSCE**

19-22.08.2009 r. Opole.

Uroczyste otwarcie i odprawy techniczne w dniu przyjazdu ekip (20.08.2009 r.).

### **IV. ZASADY UCZESTNICTWA**

1. W Igrzyskach prawo startu mają:
  - członkowie LZS/LKS z obywatelstwem polskim,
  - pracownicy samorządowi, radni oraz członkowie Rad Wojewódzkich Zrzeszenia LZS, parlamentarzyści,
  - zawodnicy w kategoriach: najstarszy rocznik juniora, młodzieżowiec i starsi,
  - zawodnicy w kategoriach : junior młodszy/kadet i junior będą startować w ramach Mistrzostw Zrzeszenia LZS i mieć zaliczone wyniki do punktacji generalnej Igrzysk.
2. W igrzyskach nie mają prawa startu zawodnicy poza konkursem (PK).

#### **Każde województwo może zgłosić:**

**a/ w limicie** – 90 zawodników w 2 blokach (w bloku rekreacyjno-turystycznym start minimum 20 osób) + 10 osób towarzyszących.



### **C/Klubowa**

Na punktację będzie się składać suma punktów:

- zdobytych przez kluby w Mistrzostwach Zrzeszenia LZS w poszczególnych dyscyplinach sportowych
- zdobytych przez kluby w Igrzyskach w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

### **D/Generalna województw**

Na punktację w bloku sportowym składać się będą:

- punkty zdobyte przez kluby w Mistrzostwach Zrzeszenia LZS w poszczególnych dyscyplinach sportowych
- punkty zdobyte przez kluby w Igrzyskach w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

Nie zalicza się punktów zawodnikom startującym w reprezentacji Polski w czasie trwania igrzysk.

#### 2. Nagrody

W punktacji indywidualnej za miejsca I – III medale.

W punktacji klubowej w poszczególnych dyscyplinach sportowych za miejsca I – III puchary.

W punktacji generalnej województw za miejsca I-VIII puchary, pozostałe: wyróżnienia.

#### 3. W bloku sportowym obowiązują przepisy Polskich Związków Sportowych.

### **Lekka atletyka**

Zawody odbędą się w kategoriach wiekowych:

Kobiety: najstarszy rocznik juniora i starsze (1990 i starsze)

- biegi: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 100mppł, 400mppł, 4x100m, 4x400m,
- skoki: w dal, wzwyż, trójskok
- rzuty: kula (4 kg), dysk (1 kg), oszczep (600 g), młot (4 kg )

Mężczyźni: najstarszy rocznik juniora i starsi (1990 i starsi)

- biegi: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 110mppł, 400mppł, 4x100m, 4x400m,
- skoki: w dal, wzwyż, trójskok
- rzuty: kula (7,26 kg), dysk (2 kg), oszczep (800 g), młot (7,26 kg).

Zawodnik/czka ma prawo startu w dwóch konkurencjach indywidualnych i jednej sztafecie lub dwóch sztafetach i jednej konkurencji, z tym ograniczeniem, że nie może startować w ciągu jednego dnia w dwóch konkurencjach powyżej 400m. W biegach od 400m rozegrane będą serie na czas.

W konkurencjach technicznych do finału kwalifikuje się 8 najlepszych zawodników po 3 próbach eliminacyjnych.

### **Tenis stołowy**

Zawody zostaną rozegrane w kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn: najstarszy rocznik juniora i starsi (1991 i starsi).

Konkurencje

- gry pojedyncze
- gry podwójne - 1 para
- gry mieszane - 1 para

Sposób przeprowadzenia zawodów ustalony zostanie po otrzymaniu imiennych zgłoszeń.

Rozstawienie zawodników nastąpi na podstawie listy klasyfikacyjnej PZTS.

### **Zapasy**

#### **styl wolny kobiet**

#### **styl wolny mężczyzn**

#### **styl klasyczny mężczyzn**

Turniej rozegrany zostanie w kategorii wiekowej: najstarszy rocznik juniora i starsi (1989 i starsi) do ukończenia 50 roku życia.

Mężczyźni w kategoriach wagowych: 55kg, 60kg, 66kg, 74kg, 84kg, 96 kg, 120 kg,

Kobiety w kategoriach wagowych: 48kg, 51kg, 55kg, 59kg, 63 kg, 67kg, 72kg.

Wszystkie grupy bez tolerancji wagowej.

Zawodnik może startować tylko w jednym stylu. Do zaliczenia punktów zawodnicy muszą odbyć jedną walkę.

### **Kolarstwo**

#### **szosowe mężczyzn**

#### **szosowe kobiet**

Zawody rozegrane zostaną rozegrane w kategorii wiekowej najstarszy rocznik juniora i starsi (1991 i starsi).

Program: wyścig ze startu wspólnego, jazda indywidualna na czas.

### **Podnoszenie ciężarów**

#### **kobiet**

#### **mężczyzn**

Zawody zostaną rozegrane w kategorii wiekowej najstarszy rocznik juniora i starsi (1989 i starsi).

Mężczyźni w kategoriach wagowych: 56kg, 62kg, 69kg, 77kg, 85kg, 94kg, 105kg, +105kg.

Kobiety w kategoriach wagowych: 48kg, 53kg, 58kg, 63kg, 69kg, 75kg, +75kg.

### **GRY ZESPOŁOWE**

W rozgrywkach biorą udział drużyny klubowe w kategorii junior.

Do 31 marca 2009 r. województwa zgłaszają listy imienne uczestniczących drużyn.

Listy obejmują:

piłkę siatkową kobiet i mężczyzn – 20 zawodników/czek,

koszykówkę kobiet i mężczyzn – 20 zawodników/czek,

piłkę ręczną kobiet i mężczyzn – 25 zawodników/czek. Wyłącznie na podstawie tej listy województwo podaje skład imienny drużyny od eliminacji do finału.

Zawodnicy, którzy nie uczestniczą w rozgrywkach związkowych (nie posiadają kart szytywnych) powinni posiadać zaświadczenie okręgowego związku sportowego w danej dyscyplinie stwierdzającego, że zawodnicy nie biorą udziału w systemie rozgrywek sportowych i nie są zgłoszeni w związku.

Podział na grupy:

### **PIŁKA SIATKOWA KOBIET**

- Grupa 1. Wielkopolskie, Zachodniopomorskie.
- Grupa 2. Kujawsko – Pomorskie, Mazowieckie, Warmińsko - Mazurskie, Podlaskie.
- Grupa 3. Łódzkie, Dolnośląskie, Opolskie, Śląskie.
- Grupa 4. Świętokrzyskie, Lubelskie, Małopolskie, Podkarpackie.

### **PIŁKA SIATKOWA MĘŻCZYŹN**

- Grupa 1. Lubuskie, Pomorskie, Wielkopolskie, Zachodniopomorskie.
- Grupa 2. Kujawsko – Pomorskie, Mazowieckie, Warmińsko - Mazurskie, Podlaskie.
- Grupa 3. Łódzkie, Dolnośląskie, Opolskie, Śląskie.
- Grupa 4. Świętokrzyskie, Lubelskie, Małopolskie, Podkarpackie.

### **PIŁKA RĘCZNA KOBIET**

- Grupa 1. Lubuskie, Pomorskie, Wielkopolskie, Zachodniopomorskie.
- Grupa 2. Kujawsko – Pomorskie, Mazowieckie, Warmińsko - Mazurskie, Podlaskie.
- Grupa 3. Łódzkie, Dolnośląskie, Opolskie.
- Grupa 4. Świętokrzyskie, Małopolskie, Podkarpackie.

### **PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYŹN**

- Grupa 1. Lubuskie, Pomorskie, Wielkopolskie, Zachodniopomorskie.
- Grupa 2. Kujawsko – Pomorskie, Mazowieckie, Warmińsko - Mazurskie, Podlaskie.
- Grupa 3. Łódzkie, Dolnośląskie, Opolskie.
- Grupa 4. Świętokrzyskie, Małopolskie, Podkarpackie.

### **KOSZYKÓWKA KOBIET**

- Grupa 1. Pomorskie, Wielkopolskie, Zachodniopomorskie.
- Grupa 2. Mazowieckie, Warmińsko - Mazurskie, Podlaskie.
- Grupa 3. Łódzkie, Dolnośląskie, Opolskie, Śląskie.
- Grupa 4. Świętokrzyskie, Małopolskie, Podkarpackie.

### **KOSZYKÓWKA MĘŻCZYŹN**

- Grupa 1. Pomorskie, Wielkopolskie, Zachodniopomorskie.
- Grupa 2. Kujawsko – Pomorskie, Mazowieckie, Warmińsko - Mazurskie, Podlaskie.
- Grupa 3. Łódzkie, Opolskie, Śląskie
- Grupa 4. Świętokrzyskie, Małopolskie.

Gospodarze poszczególnych rozgrywek zostali podkreśleni.  
Z eliminacji do finału awansuje jedna drużyna.

Koszty organizacji ponoszą województwa. Eliminacje powinny zostać rozegrane do 30 czerwca 2009 r.

## **VI. BLOK REKREACYJNO-TURYSTYCZNY**

1. Startują kobiety i mężczyźni rocznik 1991 i starsze/si.
2. Blok powinien być poprzedzony eliminacjami wojewódzkimi z których należy nadesłać komunikat wraz ze zgłoszeniem.
3. Uczestnicy bloku mogą startować we wszystkich konkurencjach.
4. W każdej grze zespołowej województwo może wystawić tylko 1 zespół.
5. Punktacja:
  - A/ W konkurencjach indywidualnych: wyciskanie sztangielki, rowerowy tor przeszkód, konkurs wiedzy o województwie:  
I m - 9pkt, II m - 7pkt, III m - 6pkt, IV m - 5pkt, V m - 4pkt, VI m- 3pkt, VII m - 2pkt, VIII m - 1pkt.
  - B/ W konkurencjach zespołowych:  
za miejsca: 1 – 25 pkt, 2 – 20 pkt, 3 – 15 pkt, 4 – 10 pkt  
dla pozostałych od 5 miejsca po 5 punktów.
6. Nagrody
  - We wszystkich konkurencjach za miejsca I-III zawodniczki/cy otrzymują medale.
  - W punktacji generalnej bloku rekreacyjno-turystycznego województwa – za miejsca I-VIII otrzymują puchary, pozostałe: wyróżnienia.

## **PROGRAM**

- Piłka nożna 5 osobowa kobiet i mężczyzn + 2 zawodników rezerwowych.  
Rozgrywki prowadzone są na boisku o wymiarach 25m x 42m bramki 2m x 5m  
Obowiązującym obuwiem są lanki, korkotramпки lub tenisówki, trampki, adidas.
- Piłka siatkowa drużyn 3 osobowych kobiet i mężczyzn + 1 zawodnik rezerwowy.  
Rozgrywki są prowadzone na boisku trawiastym o wymiarach 14 m x 7 m dla kobiet i 18 m x 9 m dla mężczyzn.
- Piłka siatkowa plażowa kobiet i mężczyzn, grają zespoły po 2 zawodników na piaszczystym boisku 16 m x 8 m.
- Koszykówka drużyn 3 osobowych kobiet i mężczyzn + 1 zawodnik rezerwowy.  
Turniej prowadzony będzie na jeden kosz.
- Przeciąganie liny kobiet i mężczyzn - startują drużyny 5 osobowe w obuwiu typu tenisówki, trampki, adidas.  
Sposób i system rozegrania konkurencji zostanie ustalony po weryfikacji.
- Wyciskanie sztangielki – 17,5 kg. Mogą startować 2 osoby (open) z województwa.  
Zawodnik wyciska sztangielkę, lewą lub prawą ręką w pozycji stojąc na wyprostowane ramię bez uginania nóg w kolanach i odrywania stóp od podłoża.  
W przypadku niepełnego wyprostowania lub nieprawidłowego wykonania sędzia przerywa start. Decyzja sędziego jest ostateczna. O kolejności miejsc decyduje suma wyciśnień.

- Sztafeta sprawnościowa - startuje zespół 4 osobowy /2 mężczyzn + 2 kobiety/

Dystans sztafety 50 m z półmetkiem

Opis konkurencji

1. start z przewrotu tyłem na materacu
2. 1 m przewrót w przód na materacu
3. 5 m dobieg do worka
4. bieg w worku dystans 10 m
5. bieg tyłem do półmetka dystans 5 m
6. bieg przodem dystans 5 m
7. przejście pod płotkiem / h =1 metr/
8. bieg przodem dystans 5 m
9. przeskok nad płotkiem / h-0,80 m /
10. dobieg do mety

- na linii mety/startu klepięcie w ramię partnera powoduje start kolejnego zawodnika.

- kolejność startu kobieta – mężczyzna – kobieta – mężczyzna.

- sposób przeprowadzenia konkurencji – serie na czas.

O kolejności decyduje czas uzyskany przez drużynę.

- Czwórbój dla władz ( rzut lotką, strzał na bramkę, strzelanie z wiatrówki, hulajnoga).

Startują 3 osoby:

1 radny (gminy, powiatu, województwa, parlamentarzysta)

1 członek Rady Wojewódzkiej Z LZS

1 pracownik samorządowy (gminy, powiatu, województwa).

O miejscu drużyny decyduje łączna suma zdobytych punktów trzech zawodników zespołu we wszystkich konkurencjach (nie punktują oddzielnie pojedyncze konkurencje).

W każdej konkurencji zawodnik może zdobyć maksymalnie 50 pkt. O kolejności w klasyfikacji województw decyduje suma punktów 3 zawodników startujących w czwórboju.

**Rzut lotką** z odległości 2,5 m do tarczy punktowej /1-10/ - 3 rzuty próbne 5 ocenianych (wynik zawodnika to suma zdobytych punktów z 5 rzutów zgodnie z trafieniami).

**Strzał piłką nożną na bramkę** 1 m x 1 m z odległości 11 m - 3 strzały próbne 5 ocenianych /10pkt za każdy strzał celny/.

#### **Strzelanie z wiatrówki**

- odległość do tarczy 10 m
- tarcza punktowa od 0 - 10
- pozycja strzelecka stojąc
- 3 strzały próbne
- 5 strzałów na punkty

(wynik zawodnika to suma zdobytych punktów z 5 strzałów zgodnie z trafieniami).

## **Hulajnoga -tor sprawnościowy**

Tor długości 50 m z półmetkiem

### Opis konkurencji

1. start
2. 5 m stolik z ringo – 3 m od stolika obręcz hula hop / na ziemi/  
rzut ringo do obręczy hula hop – celny 10 pkt.
3. 10 m stolik z ringo – 3 m od stolika obręcz hula hop /na ziemi/  
rzut ringo do obręczy hula hop – celny 10 pkt.
4. 15 m stolik z ringo – 3 m od stolika obręcz hula hop /na ziemi/  
rzut ringo do obręczy hula hop – celny 10 pkt.
5. 20 m stolik z ringo – 3 m od stolika obręcz hula hop /na ziemi/  
rzut ringo do obręczy hula hop – celny 10 pkt.
6. 25 m objazd półmetka powrót hulajnogą do linii startu przekazanie  
jej partnerowi – start partnera.
7. 35 m stolik z ringo – 3 m od stolika obręcz hula hop /na ziemi/  
rzut ringo do obręczy hula hop – celny 10 pkt.

Wyżej wymieniony dystans przejeżdżają wszyscy zawodnicy.

Czas wykonania zadania 45 sekund dla zawodnika.

Za przekroczenie czasu o 10 sek. minus 10 pkt., za 15 sek. 20 pkt., za 20 sek. 30 pkt.

Wynik zespołu to suma zdobytych punktów przez poszczególnych zawodników drużyny (po uprzednim odjęciu punktów karnych).

### Turystyka

- Rowerowy tor przeszkód – startuje 1 osoba.  
Konkurencja polega na przejechaniu na rowerze dystansu około 100 m. z przeszkodami: slalom między tyczkami, przejazd pod poprzeczkami, „ósemka”, przejazd po „kładce”, rzut klockiem do celu w trakcie jazdy.  
O kolejności decyduje czas przejazdu powiększony o ewentualne punkty karne za nieprawidłowe pokonanie przeszkód.  
Organizatorzy zapewniają rower do przeprowadzenia prób.
- Konkurs wiedzy o województwie opolskim - startuje 1 osoba.  
Konkurencja składa się z 20 pytań.  
O kolejności decyduje największa ilość zdobytych punktów.

## **VII. BLOK INTEGRACYJNY – BLOK DODATKOWY**

- Lekka atletyka: 100m, skok w dal, pchnięcie kulą – 3 kg
- Tenis stołowy: gry indywidualne i podwójne w kategorii mężczyzn i kobiet
- Konkurencje rekreacyjne
  - a/ rzuty ringo na paliki – odległość 2 m
  - b/ rzut lotką – odległość 3 m
  - c/ rzut piłką do kosza – 5 rzutów
  - d/ tor przeszkód

Najlepsi w kategorii kobiet i mężczyzn w poszczególnych konkurencjach zostają nagrodzeni medalami. Wszyscy uczestnicy otrzymują upominki.

## **VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

### **1. Zgłoszenia**

Wojewódzkie Zrzeszenia LZS mają obowiązek dokonania zgłoszeń:

- ilościowych do 30.06.2009 r.
- imiennych do 7.08.2009 r. na adres Krajowego Zrzeszenia LZS (e-mail: iwona.kania@lzs.pl) z odpisem do organizatora tj. – do Wojewódzkiego Zrzeszenia LZS w Opolu, ul. Barlickiego 13, 45-082 Opole (e-mail: wzlsopole@op.pl).

### **2. Zasady finansowania**

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania uczestników pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS, koszty przejazdu i wpisowego w wysokości 40 zł pokrywają województwa. Osoby towarzyszące poza limitem płacą pełne koszty pobytu.

### **3. Inne**

- Igrzyska przeprowadzone zostaną w oparciu o regulaminy szczegółowych dyscyplin i niniejsze założenia.
- Wszystkich uczestników obowiązuje ubiór sportowy.
- Protesty będą rozpatrywane przez Komisję Odwoławczą powołaną na czas zawodów po opłaceniu kaucji w wysokości 300 zł, która przechodzi na rzecz organizatora w przypadku nie uznania protestu.
- W sprawach spornych nie ujętych w regulaminie rozstrzyga organizator.

## **KRAJOWE ZRZESZENIE LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE**

Warszawa, 15.05.2009 r.

WZ LZS w .....

Zgłoszenie ilościowe do XII Ogólnopolskich Igrzysk LZS

DYSCYPLINA	Liczba zawodniczek	Liczba zawodników	RAZEM
LA			
Tenis Stołowy			
Zapasy styl wolny			
Zapasy styl klasyczny	<b>X</b>		
Kolarstwo szosowe			
PC			
Blok Rekreacyjno-Turystyczny			
<b>RAZEM W LIMICIE</b>			
Osoby towarzyszące			
Osoby pełnopłatne			
<b>GRY ZESPOŁOWE</b>			
<b>BLOK INTEGRACYJNY</b>			
<b>OGÓŁEM:</b>			

Przewodniczący / Sekretarz WZ LZS