

Ogólnopolski Rodzinny Zlot LZS Borne Sulinowo 2009



I. Cel

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

II. Organizatorzy i Współorganizatorzy

- o Ministerstwo Sportu i Turystyki
- o Krajowe Zrzeszenie LZS
- o Zachodniopomorskie Zrzeszenie LZS w Szczecinie

III. Termin i miejsce

14-17.05. 2009 r. Borne Sulinowo

Pensjonat ANI ul. Spacerowa 5, Pensjonat ROSSIJA ul. Spacerowa 3.

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

14.05.2009 r. (czwartek)

do godz. 18.00

godz. 19.00

godz. 20.00

godz. 20.30

Przyjazd uczestników

Kolacja

Spotkanie organizacyjne z kierownikami ekip -
omówienie programu Zlotu

Quiz – sprawdzian wiedzy sportowej

Startuje 1 reprezentant województwa (20 pytań –
sport i sportowcy Polski)

15.05. 2009 r. (piątek)

godz. 8.30 Śniadanie
godz. 9.30-13.00 Konkurencje sportowo-rekreacyjne

1. Wielobój rzutów do celu : startują 2 osoby z województwa.
Rzuty piłeczkami i innymi przedmiotami do celu (pojemnik ustawiony na podłożu) ,
liczy się suma trafień obu zawodników, każdy zawodnik ma 10 prób .
2. Ustawianie piramidy : startują 2 osoby z województwa.
Zawodnicy mają w pojemniku złożone różne przedmioty, np. puszki, kartoniki i inne
z których muszą w czasie 2 minut zbudować jak najwyższą piramidę – liczy się ilość
elementów użytych do budowy piramidy / jak największej/.
3. Wbijanie gwoźdź : startują wszyscy chętni .
Zawodnicy wbijają gwoźdź jak najmniejszą ilością uderzeń w drewniany pień.
Do klasyfikacji wojewódzkiej brany będzie najlepszy zawodnik województwa.
4. Rzuty do tarczy : startują wszyscy chętni.
Zawodnicy wykonują rzuty do tarczy piłeczkami z odległości około 15 metrów, 10
rzutów punktowanych. Do klasyfikacji wojewódzkiej brany będzie najlepszy
zawodnik województwa.
5. Strzelanie z łuku: startuje 1 osoba z województwa.
Konkurencja polega na strzelaniu z łuku treningowego do tarczy – o zwycięstwie
decyduje ilość zdobytych punktów.
6. Dodatkowo mogą zostać rozegrane konkurencje – „niespodzianki”.

godz. 14.00 Obiad
godz. 15.00 Wycieczka

Przejazd ciężkimi samochodami wojskowymi po dawnych terenach militarnych
Bornego i okolic

godz. 19.00 Kolacja
godz. 20.00 Spotkanie integracyjne

16.05 2009 r. (sobota)

godz. 8.30 Śniadanie
godz. 10.00-13.00 Marszobiegn na orientację lub wycieczka
rowerowa/piesza.

Marszobiegn na orientację – startują drużyny o dowolnym składzie /najlepiej cała
drużyna tj . 6 osób/, które idą po oznaczonym terenie wg mapy i docierają do
charakterystycznych miejsc . Zabawa odbywać się będzie bez używania
kompasów. Punkty zdobywa się za odnalezienie tych miejsc oraz czas pokonania
trasy.

Wycieczka rowerowa /piesza – przewodnik obwiezie /oprowadzi grupę po
atrakcyjnych terenach Bornego / około 3 godzin/

godz. 14.00 Obiad

godz. 15.00-18.00 Zawody strzeleckie
lub zabawy rekreacyjne w Parku Linowym.

Zawody strzeleckie – strzelanie z broni pneumatycznej do stylizowanej strzelnicy sportowej – startują wszyscy chętni. Do punktacji drużynowej brany jest pod uwagę najlepszy wynik z województwa.

Zabawy rekreacyjne w Parku Linowym – jest to kilkanaście stanowisk do pokonania na wysokości 3 metrów w odpowiednim zabezpieczeniu i pod okiem odpowiednich instruktorów. Startować mogą wszyscy chętni. Najlepsi, którzy pokonają Park w najkrótszym czasie zostaną nagrodzeni medalami.

godz. 19.00 Kolacja

godz. 20.00 Uroczyste zakończenie Zlotu, wręczenie nagród

godz. 20.30 Pokazy Taekwondo olimpijskiego zawodników LUKS
Borne Sulinowo i występy miejscowych artystów

17.05 2009 r. (niedziela)

godz. 8.30 Śniadanie
Wyjazd ekip

VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników mailem w terminie do 6.05.2009 r. na adres:
iwona.kania@lzs.pl z odpisem do ZZ LZS zzlzs@wp.pl wg wzoru:

Lp.	Imię i nazwisko	Województwo	Konkurencja

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 (punktuje 6 zawodników).

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, 7.04. 2009 r.