



III Ogólnopolski Rodzinny Zlot LZS RODZINA REKREACJA ZDROWIE

I. Cel

- promocja zdrowego stylu życia
- umożliwienie spędzenia czasu wolnego w sposób aktywny, rodzinny i atrakcyjny
- przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym
- integracja społeczna środowiska wiejskiego
- poszerzenie wiedzy z krajoznawstwa i ochrony przyrody.

II. Organizatorzy i Współorganizatorzy

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Centralny Ośrodek Szkolenia KZ LZS w Mielnie
- Zachodniopomorskie Zrzeszenie LZS w Szczecinie

III. Termin i miejsce :

8-10.10. 2009 r. Mielno

Centralny Ośrodek Szkolenia KZ LZS ul. Mickiewicza 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 (proszę zaznaczyć w zgłoszeniu skład rezerwow).

V. Program

8.10.2008 r. (czwartek)

do godz. 13.00

godz. 14.00

godz. 15.00

Przyjazd uczestników – recepcja

Obiad

Spotkanie organizacyjne z kierownikami ekip,
omówienie programu Zlotu

godz. 16.15-19.15

Blok sportowo-rekreacyjny
Stadion lub Hala Sportowa

Opis konkurencji:

1. Rzuty balonowe

Startuje cała drużyna. Balony związane w bukiet, każdy z zawodników wykonuje po 3 rzuty lotką do balonów, każdy z baloników wewnątrz zawiera kartkę ze zdobyczą punktową - liczy się suma zdobytych punktów.

2. Poławiacze krabów

Startuje cała drużyna zawodnicy wykonują rzuty tzw. rzutką (linka około 4 metrów zakończona uchwytem którym należy łapać „kraba”). Każdy krab ma określoną liczbę punktów. Liczy się liczba zgromadzonych przez drużynę punktów.

3. Mistrz rakiетки

Startuje - po 2 zawodników z drużyny, którzy między sobą odbijają lotkę lub piłeczkę z gąbki rakiетami badmintonowym. Są 3 próby - liczy się suma odbić w jednej najlepszej próbie.

4. Rzuty tyłem w tył

Startuje cała drużyna. Zawodnicy rzucają tyłem piłeczki do oddalonego o 5 metrów pojemnika, każdy ma po 10 rzutów.

5. Sztafeta wałków

Startują dorośli - kobieta i mężczyzna pokonują trasę trzymając wałek między nogami a na półmetku podają sobie wałek bez pomocy rąk, liczy się czas pokonania dystansu.

6. Dmuchianie kubka

Startuje - po 2 zawodników z drużyny. Plastikowy kubek zamontowany jest na linie, należy go przesunąć dmuchając w niego do półmetka, następnie przesunąć rękoma kubek na linię startu gdzie próbę kontynuować będzie kolejny zawodnik,

7. Mini krykiет

Startuje cała drużyna, specjalnymi kijami uderzają piłki w strefy punktowe, każdy zawodnik ma po 5 uderzeń, liczy się liczba punktów zdobyta przez drużynę.

godz. 19.15

Kolacja

godz. 20.00

Spotkanie integracyjne

9.10. 2009 r. (piątek)

godz. 7.30

Śniadanie (pobranie suchego prowiantu na wycieczki)

godz. 8.15-18.30

Blok turystyczno-krajoznawczy:

- Wyjazd autokarem na zwiedzanie Wolińskiego Parku Narodowego
- lub indywidualne zwiedzanie okolicy z odnotowaniem charakterystycznych miejsc i obiektów

godz. 18.30

Obiadokolacja

godz. 19.30

Konkurs wiedzy z wycieczki Po Parku Wolińskim (nie wchodzi do klasyfikacji drużynowej). Startują 2 osoby z województwa.

godz. 20.15

Podsumowanie części sportowo-rekreacyjnej i turystycznej, wręczenie nagród

10. 10. 2009 r. (sobota)

godz. 8.30	Śniadanie
godz. 9.15-14.15	Blok Promocja Zdrowia
godz. 9.15-12.00	Prezentacja z zakresu Pierwszej Pomocy Przedmedycznej Stanowisko medyczne z pomiarem: (obsługa medyczna) <ul style="list-style-type: none">○ ciśnienia krwi○ poziomu cukru
godz. 12.15	Nordic Walking - nauka z instruktorem - plaża, dla chętnych konkurs
godz. 14.15	Obiad (ew. suchy prowiant za kolację – zgłaszanie przy śniadaniu)
godz. 15.00	Program indywidualny
godz. 18.30	Kolacja

VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników mailem w terminie do 30.09.2009r. na adres: iwona.kania@lzs.pl z odpisem do COSz : cos.lzs.mielno@hot.pl wg załączonego wzoru: **(Po tym terminie zostaje zamknięta lista uczestników wycieczki autokarowej).**

Województwo:.....

Lp.	Imię i nazwisko (przy dzieciach podać dokładną datę urodzenia)	Udział w wycieczce autokarowej/rezygnacja	Nocleg z 10/11.10.2009 r. (zaznaczyć: tak, nie)

VII. Punktacja

Wszystkie konkurencje będą punktowane 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.

VIII. Nagrody

- w klasyfikacji indywidualnej uczestnicy otrzymują medale
- w klasyfikacji wojewódzkiej za zajęcie miejsc I – VIII uczestnicy otrzymują puchary
- w klasyfikacjach dodatkowych uczestnicy otrzymują nagrody rzeczowe
- każdy uczestnik otrzymuje pamiątkową koszulkę i torbę ekologiczną.

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, 7.09. 2009 r.