

## Ogólnopolski Rodzinny Zlot LZS „Szlakiem Biebrzańskim”



### 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
- Podlaskie Zrzeszenie LZS w Białymstoku
- Starostwo Powiatowe w Grajewie
- Urząd Gminy w Grajewie

### III. Termin i miejsce

**5-8. 08. 2009 r. Wojewodzin-Popowo**

**Zakwaterowanie:** Internat ZSR w Wojewodzinie (2km od Grajewa),

**Konkurencje rekreacyjne:** Centrum Sportowe w Popowie.

### IV. Warunki uczestnictwa

Prawo startu mają:

Pracownicy, działacze LZS oraz członkowie ich rodzin z terenu wszystkich województw, po 4 osoby z każdego województwa. W przypadku rezygnacji reprezentacji któregoś z województw miejsca pozostają do dyspozycji pozostałych województw.

### V. Program

**5.08.2009 r. (środa)**

do godz. 16.00

godz. 16.30

Przyjazd uczestników (Internat ZSR Wojewodzin)  
Spotkanie organizacyjne kierowników ekip z  
Komandorem i Sędzią Głównym Zlotu - omówienie  
programu Zlotu.

godz. 17.00-19.00

Gry i zabawy nie wchodzące do punktacji zlotu:

- Sportowa wersja paintball

Strzelanie z użyciem markerów paintballowych do tarczy (5 otworów) lub baloników (w jednym z baloników może być ukryta karteczka z bonusem w postaci np. dodatkowych punktów).

- Piłka siatkowa, piłka nożna.

godz. 19.00

Kolacja

godz. 19.45

Konkurs wiedzy o Biebrzańskim Parku Narodowym i powiecie grajewskim.

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

### 6.08. 2009 r. (czwartek)

godz. 8.00

Śniadanie

godz. 8.45

Bieg na orientację (wersja zmodyfikowana)

Uczestnicy zlotu pokonują wyznaczoną trasę z internatu szkolnego w Wojewodzinie do Centrum Sportowego w Popowie. Na starcie zawodnicy otrzymują mapy z naniesionymi na nich punktami. Startują drużyny 4 osobowe.

Punkty oznaczone na mapie należy odnaleźć i wykonać przypisane do nich zadania (jak niżej). Do wyboru mapy topograficzne w skali 1:50 000 (bardzo łatwe) lub mapy satelitarne i zdjęcia lotnicze (łatwe). Pokonanie trasy nie jest limitowane czasowo. Liczy się odnalezienie punktów i wykonanie zadań, które będą odpowiednio punktowane.

Zadanie 1:

**SKRZYNIA** – przed wyruszeniem na trasę drużyna musi zdobyć mapę, która jest schowana w skrzyni zamkniętej na kłódkę. Drużyna otrzymuje zestaw kilkudziesięciu kluczy i musi w jak najkrótszym czasie odnaleźć właściwy klucz w celu otwarcia skrzyni i wydobywania mapy. Czas na otwarcie skrzyni to 1 minuta, jeżeli któreś drużynie nie uda się otworzyć skrzyni w tym czasie, otrzymuje punkty karne.

I punkt na trasie:

**STRZELANIE** – z procy do np. plastikowych butelek po wodzie (startuje cała drużyna 4 osoby x 4 strzały – maksymalnie można zdobyć 16 pkt.

**ROZSTRZELANKA WYRAZOWA** – z otrzymanych puzzli literowych należy w ciągu 30 sekund ułożyć wyraz (dyscyplina sportowa).

II punkt na trasie:

**I POMOC PRZEDLEKARSKA** – udzielenie pomocy poszkodowanemu w przypadku np. wypadku samochodowego, zatrucia, złamania itp. z udziałem pozoranta. Oceniana znajomość zasad udzielania I pomocy, właściwego zachowania na miejscu zdarzenia.

**ZBIERANIE SZYSZEK** – każda drużyna otrzyma plastikową butelkę, którą należy w ciągu 3 minut napełnić szyszkami.

III punkt na trasie:

## **PUNKT SMAKOWY**

- Rozpoznawanie drzew po węchu
- Rozpoznawanie gatunków napojów
- Rozpoznawanie przypraw

Po dotarciu na metę około godz. 11.00 uczestnicy wezmą udział w bloku konkurencji sportowo-rekreacyjnych:

- Slalom rodzinny
- Piłka plażowa
- Rzut lotką do tarczy (wszyscy)
- Rzut beretem (kobiety)
- Rzut pieńkiem (mężczyźni)

godz. 13.30

Wyjazd na obiad do Wojewodzina

godz. 14.30

Wycieczka do Biebrzańskiego Parku Narodowego, zwiedzanie Twierdzy w Osowcu.

godz. 18.30

Powrót do Wojewodzina

godz. 19.00

Kolacja

godz. 19.45

**Podsumowanie części sportowo-rekreacyjnej,  
wręczenie nagród**

### **7.08 2009 r. (piątek)**

godz. 3.30

Wyjazd na wycieczkę do Kłajpedy, Pałangi.

### **Uwaga!**

Wszyscy uczestnicy winni posiadać ważny paszport lub dowód osobisty. Na trasę przejazdu uczestnicy otrzymają suchy prowiant za śniadanie, w godzinach popołudniowych posiłek regeneracyjny.

Wstęp do muzeum na terenie Litwy każdy uczestnik opłaca samodzielnie.

Wraz ze zgłoszeniem należy przysłać numery PESEL, niezbędne do dodatkowego ubezpieczenia na Litwie.

W programie:

- Przejazd do Zatoki (Delfinarium)
- Zwiedzanie portu
- Zwiedzanie parku w Pałandze, Pałac Tyszkiewiczów (obecnie muzeum bursztynu)
- Spacer po molo, deptaku
- Powrót do Wojewodzina około 24.00

### **8.08.2009 r. (sobota)**

Godz.10.00 Śniadanie

Godz.11.00 Zakończenie zlotu, wyjazd uczestników

## VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników mailem w terminie do 30.07.2009 r. na adres: organizatorów: [szeszko\\_j@poczta.onet.pl](mailto:szeszko_j@poczta.onet.pl) z odpisem do [iwona.kania@lzs.pl](mailto:iwona.kania@lzs.pl) wzoru:

Lp.	Imię i nazwisko	Województwo/adres	Udział w wycieczce (PESEL)

## 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 4 zawodników).

## VIII. Nagrody

- o w klasyfikacji indywidualnej uczestnicy otrzymują medale,
- o 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

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

Krajowe Zrzeszenie LZS

Warszawa, 10.07. 2009 r.