



## Ogólnopolski Rodzinny Zlot LZS „Bieszczady 2010”

### I. Cel

- Upowszechnianie sportu w środowisku wiejskim.
- Promocja systemu imprez masowych dostępnych dla wszystkich chętnych osób ze środowiska wiejskiego.
- Poprawa sprawności fizycznej.
- Promocja zdrowego stylu życia.
- Popularyzacja spędzania czasu wolnego w sposób aktywny, rodzinny i atrakcyjny.
- Integracja społeczna i zaangażowanie wszystkich uczestników.

### II. Organizatorzy i Współorganizatorzy

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Podkarpackie Zrzeszenie LZS w Rzeszowie
- Zespół Szkół w Iwoniczu

### III. Termin i miejsce

**23 -26.09.2010r. Iwonicz**

Ośrodek Szkolenia i Wychowania OHP ul. Zadwór 5, 38-440 Iwonicz.

### IV. Warunki uczestnictwa

Prawo startu mają:

pracownicy, działacze LZS oraz członkowie ich rodzin z terenu wszystkich województw, po 5 osób z każdego województwa. W przypadku rezygnacji reprezentacji któregoś z województw miejsca pozostają do dyspozycji pozostałych województw ( w zgłoszeniu prosimy zaznaczyć skład rezerwowy).

### V. Program

**23 września 2010 r. (czwartek)**

od godz. 17.00

godz. 18.00

Przyjazd uczestników do Iwonicza, zakwaterowanie

Kolacja

godz.	18.45	Spotkanie organizacyjne kierowników ekip z Komandorem Zlotu, omówienie programu Zlotu
godz.	19.30	Spacer po Iwoniczu Zdroju

### **24 września 2010 r. (piątek)**

godz.	7.00	Śniadanie ( + suchy prowiant na wycieczkę)
godz.	8.00 -19.00	Wyjazd autokarem na wycieczkę po Bieszczadach W programie: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wycieczka piesza na Halicz (1333 m n.p.m.) – trzeci pod względem wysokości szczyt w polskiej części Bieszczadów i całych Bieszczadach Zachodnich</li> <li>○ Przejazd Bieszczadzką Kolejką Leśną (Bieszczadzka Ciuchcia) na trasie Majdan – Przystęp</li> </ul>
godz.	19.00	Obiadokolacja
godz.	20.00	Spotkanie integracyjne

### **25 września 2010 r. (sobota)**

godz.	8.00	Śniadanie
godz.	9.00 -13.00	Blok Sportowy boiska sportowe ZS w Iwoniczu

Opis konkurencji:

#### **Rzut lotką do tarczy**

Każda drużyna oddaje po 1 rzucie próbnym i 5 ocenianych. Suma punktów uzyskanych przez drużynę decyduje o kolejności zdobytego miejsca.

#### **Rzut ziemniakiem do kosza**

Każda drużyna ma 1 rzut próbny oraz 5 punktowanych. Kolejność rzutu w drużynie jest dowolna. Kosz ustawiony w odległości 3 metrów, rzuty mają być wykonywane pomiędzy nóg w ustawieniu tyłem do kosza. O zajęтым miejscu decyduje ilość ziemniaków w koszu, po zakończeniu konkurencji. W przypadku równej ilości, wykonuje się po jednym rzucie do skutku.

#### **Kręgle**

Do ustawionych kręgli każdy zawodnik oddaje po trzy rzuty piłką lekarską. Ilość strąconych kręgli przez drużynę decyduje o zajęтым miejscu.

#### **Bieg na dystansie 30 m z partnerem na plecach**

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

#### **Turniej strzelecki wiatrówki**

Startuje po 2 reprezentantów województwa. Zawodnicy oddają po 5 strzałów.

godz.	13.00	Obiad
godz.	13.30	Wyjazd do Soliny <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spacer po Zaporze Solińskiej – największej zaporze wodnej w Polsce</li> <li>○ wycieczka statkiem po Jeziorze Solińskim</li> </ul>
godz.	18.30	Kolacja
godz.	19.00	Zwiedzanie Rymanowa Zdroju
godz.	20.30	<b>Podsumowanie części sportowej , wręczenie nagród,</b>

## **26 września 2010 r. (niedziela)**

godz. 8.00                      Śniadanie  
godz. 9.00                      Wyjazd do Bóbrki – zwiedzanie Skansenu  
Przemysłu Naftowego orz Muzeum Marii  
Konopnickiej w Żarnowcu  
godz. 12.00                      Obiad  
Rozwiązanie Zlotu, wyjazd reprezentacji  
wojewódzkich.

### **VI. Zgłoszenia**

Zgłoszenia uczestników mailem w terminie do 17.09.2010 r. na adres: organizatorów:  
[iwona.kania@lzs.pl](mailto:iwona.kania@lzs.pl) z odpisem do [podkarpackie.lzs@poczta.fm](mailto:podkarpackie.lzs@poczta.fm) wg wzoru:

**Województwo:**.....

<b>Lp.</b>	<b>Imię i nazwisko</b> (przy dzieciach podać dokładną datę urodzenia)	<b>Adres</b>	<b>Korzystanie z autokaru (dojazd do Ośrodka w Iwoniczu/rezygnacja)</b>

Informacji organizacyjnych udziela p. Józef Krzywonos tel. (17) 85-333-57 tel. kom. 669-099-700.

### **VII. Punktacja**

**Punktacja indywidualna:**

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 – VI uczestnicy otrzymują puchary
- w klasyfikacjach dodatkowych uczestnicy otrzymują nagrody rzeczowe i upominki
- 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 30 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 oraz w przypadku trudnych warunków atmosferycznych.

### **UWAGA:**

W dniu 23 września 2010 r. o godzinie 14.30 będzie podstawiony autokar na ul. Ks. J. Jałowego 23A (obok biura Podkarpackiego Zrzeszenia LZS w Rzeszowie), który chętnych zabierze do Iwonicza. Wyjazd autokaru z Iwonicza do Rzeszowa w dniu 26 września 2010 r. o godzinie 14.00.

Krajowe Zrzeszenie LZS

Warszawa, 17.08. 2010 r.