



## Ogólnopolski Rodzinny Zlot LZS POZNAJEMY STARY GDAŃSK

### 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.
- Poznanie historii i zabytków ponad 1000-letniego miasta Gdańsk.

### II. Organizatorzy i Współorganizatorzy

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Pomorskie Zrzeszenie LZS w Gdańsku

### II. Termin i miejsce:

**2-5.09. 2010 r. Gdańsk - Stogi**  
Ośrodek Wypoczynkowy PORTUS ul. Wydmy 10.

### 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 rezerwy).

## V. Program

### 2.09.2010 r. (czwartek)

do godz. 17.00	Przyjazd uczestników , zakwaterowanie – Recepcja Ośrodka
godz. 18.00	Spotkanie organizacyjne z kierownikami ekip
	Omówienie programu Zlotu (informacja o miejscu spotkania w recepcji)
godz. 19.00	Kolacja
godz. 20.30	Spotkanie integracyjne

### 3.09. 2010 r. (piątek)

godz. 8.00	Śniadanie
godz. 9.00-18.30	<b>Blok turystyczno-krajoznawczy:</b>
godz. 9.00-10.30	Wyjazd autokarem na zwiedzanie Westerplatte
godz. 10.40	Odjazd autokarem na przystań
godz. 11.30-14.30	Rejs statkiem do Gdańska na zwiedzanie miasta
godz. 15.00	Obiad ( w Ośrodku)
godz. 15.45-18.30	Wyjazd do Gdyni: zwiedzanie Oceanarium oraz okrętu ORP Błyskawica
godz. 19.30	Kolacja
godz. 20.30	Konkurs wiedzy o Westerplatte, Gdańsku i Gdyni – 20 pytań z zakresu tego co poznaliśmy na wycieczkach (nie wchodzi do klasyfikacji drużynowej). Startują 2 osoby z województwa.

### 4. 09. 2010r. (sobota)

godz. 8.00	Śniadanie
godz. 9.00-13.30	<b>Blok sportowo-rekreacyjny, teren Ośrodka</b>

#### **Opis konkurencji:**

- 1. Rzuty kółkami ringo do celu** – na 3 oddalone od siebie kołki wg punktacji: 5 pkt najbliższy, 10 pkt środkowy, 15 pkt najdalszy. Startuje cała drużyna. Uczestnik ma 5 rzutów próbnych.
- 2. „Traf – łap złodzieja”** - rzuty mini piłkami nożnymi do manekina wg punktacji: 15 pkt głowa, 10 pkt ramiona, ręce, 5 pkt tułów. Uczestniczy 3 zawodników, w tym jedno dziecko. Uczestnik ma 3 rzuty próbne. Dzieci rzucają z mniejszej odległości.
- 3. Strzały „karne” na bramkę** o wymiarze 1x1m z następujących odległości: mężczyźni – 9m, kobiety – 6m. Wg punktacji – trafiony „karny” – 5 pkt. Uczestnik ma 3 strzały próbne. Startują 3 osoby z drużyny: kobieta, mężczyzna i dziecko.
- 4. Slalom sprawnościowy** - z piłką pomiędzy tyczkami na czas, z obiegnięciem przeszkody wkoło dwukrotnie i rzutami 10 piłek do tenisa ziemnego do wiader. Każda piłka trafiona do 3 wiader ustawionych w jednej linii (rzuty pojedyncze) obniża czas slalomu o 1 sekundę.

Startują 3 osoby (1 próba dla zorientowania się w „trasie” slalomu).

**5. „Beczko-Kosz”** - rzuty „osobiste” do beczki mini-piłkami. 5 rzutów konkursowych, 3 próbné. Wg punktacji: trafiony rzut – 5 pkt. Startuje cała drużyna.

**6. Rodzinne „NHL”** - strzały kijem hokejowym do mini – bramki 40x40cm. 5 strzałów konkursowych, 3 próbné. Odległości ustala sędziowie po przetestowaniu strzałów próbných przez wszystkich uczestników konkurencji. Startuje cała drużyna. Za każde trafienie 5 pkt.

We wszystkich konkurencjach stosowane mogą być dogrywki o miejsca medalowe (I-III).

godz. 15.00-18.30

Program indywidualny

godz. 19.00

Kolacja

godz. 21.00

Podsumowanie części sportowo-rekreacyjnej i turystycznej , wręczenie nagród

**5.09. 2010 r. (niedziela)**

godz. 8.00

Śniadanie

godz. 9.30

Wyjazd uczestników Zlotu

**VI. Zgłoszenia**

Zgłoszenia uczestników mailem w terminie do 23.08.2010 r. na adres: [iwona.kania@lzs.pl](mailto:iwona.kania@lzs.pl) z odpisem do Pomorskiego Z LZS : [pomorskie@wp.pl](mailto:pomorskie@wp.pl) wg załączonego wzoru:

**Województwo:.....**

Lp.	Imię i nazwisko (przy dzieciach podać dokładną datę urodzenia)	Udział w wycieczce Gdańsk/rezygnacja	Udział w wycieczce Gdynia/rezygnacja

Informacji dodatkowych udzielają w Gdańsku:

kol. Wiesław Szczodrowski (sekretarz PZ LZS) tel. 58 550 78 38 i kol. Danuta Janczak tel. kom. 513 150 007.

**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 – VIII 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.
- Prawo interpretacji niniejszego regulaminu należy do Organizatorów.

**Krajowe Zrzeszenie LZS**

**Warszawa, 2.08. 2010 r.**