

Ogólnopolski Rodzinny Zlot LZS Jarosławiec 2010



I. Cel

- Upowszechnianie kultury fizycznej i 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
- Powiatowe Zrzeszenie LZS w Sławnie
- Zachodniopomorskie Zrzeszenie LZS w Szczecinie

III. Termin i miejsce

2-5.06. 2010 r. Jarosławiec

Ośrodek Wypoczynkowy MARYSIEŃKA ul. Bałtycka 1.

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

2.06.2010 r. (środa)

do godz. 17.30

godz. 18.00

godz. 19.00

Przyjazd uczestników - recepcja

Spotkanie organizacyjne z kierownikami ekip -
omówienie programu Zlotu

Kolacja

godz. 20.30

Spotkanie integracyjne

3.06. 2010 r. (czwartek)

godz. 8.30

Śniadanie

godz. 9.00

Program indywidualny

godz. 14.00

Obiad

godz. 15.00

Wycieczka piesza po okolicach Jarosławca -
zwiedzanie muzeum rybactwa , latarni morskiej
i innych interesujących miejsc

godz. 18.30

Kolacja

4.06. 2010r. (piątek)

godz. 8.15

Śniadanie

godz. 9.15-12.30

Zawody sportowo-rekreacyjne -
teren ośrodka wypoczynkowego

Opis konkurencji:

1. Skok z miejsca

W tej konkurencji startuje po 3 zawodników oddając po 2 skoki z miejsca. Liczy się suma wszystkich zawodników

2. Strzał kijem unihokejowym do bramki ze slalomem

W konkurencji bierze udział po 2 zawodników z województwa. Każdy z uczestników pokonuje odcinek boiska slalomem prowadząc kijem unihokejowym piłeczkę, po czym oddaje strzał do bramki / do skutku musi być celny / po czym wraca na linię startu i przekazuje kij partnerowi z zespołu . Liczy się łączny czas zawodników .

3. Skakanka holenderska

W konkurencji bierze udział po 3 reprezentantów z każdej drużyny. Wskakują oni na skakankę kręconą przez sędziów i od momentu kiedy każda trójka jest w środku skakanki liczy się ilość oddanych skoków wszystkich członków zespołu.

4. Odbicia lotki do celu rakieta

W konkurencji uczestniczy po 2 zawodników z każdej drużyny. Wykonują oni odbicia lotki do celu z odległości około 5 metrów. Liczy się liczba celnych trafień.

Każdy zawodnik ma 6 prób.

5. Wbijanie gwoźdza

Startują drużyny 3 osobowe. Każdy z zawodników posiada gwoździe i ma go wbić młotkiem w drewniany pał jak najmniejszą liczbą uderzeń. Wygrywa drużyna, która trzy gwoździe wbije najmniejszą liczbą prób.

6. Marsz magazyniera

Startują drużyny 4 osobowe.

Zawodnicy pokonują odcinek 15 metrów przechodząc na skrzynkach nie dotykając podłoża nogami. Liczy się najlepszy czas.

7. Wielobój rzutowy

Startują po 3 osoby z drużyny , wykonują rzuty różnymi przedmiotami do określonych celów / rzuty piłeczkami , woreczkami itp./.

8. Toczenie piłki w strefy punktowe

Startuje po 2 reprezentantów z województwa.

Toczą oni po 3 piłki w strefy punktowe, oddalone od 5 do 10 metrów od linii startu.

O kolejności decyduje suma punktów zdobytych 6 piłkami przez 2 zawodników.

9. Poszukiwanie „ Złotego Runa”

Zawodnicy w wyznaczonym terenie poszukują „fantów” z punktami. Suma znalezionych fantów decyduje o kolejności drużyny.

godz. 13.30

Obiad

godz. 14.30

Wycieczka rejs statkiem po morzu

godz. 16.00

Rozgrywki w scrable

godz. 18.30

Kolacja

5.06.2010 (sobota)

godz. 8.30

Śniadanie

godz. 9.30

Zawody sportowo-rekreacyjne (opis konkurencji jw.)

godz. 10.45

Uroczyste zakończenie Zlotu, wręczenie nagród

godz. 12.00

Obiad i rozwiązanie Zlotu, wyjazd reprezentacji wojewódzkich

VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników mailem w terminie do 27.05.2010r. na adres:
do ZZ LZS zxls@wp.pl z odpisem iwona.kania@lzs.pl wg załączonego wzoru.
Informacji organizacyjnych udziela kol. Tomasz Paciejewski tel. 697 994 181.

Województwo

Lp.	Imię i nazwisko (przy dzieciach podać dokładną datę urodzenia)	Udział w wycieczce	Rejs statkiem po morzu
1			
2			
3			
4			
5			
6			

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 (liczba osób punktujących dla województwa zostanie ustalona po przyjęciu zgłoszeń do konkurencji).

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 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.

Krajowe Zrzeszenie LZS

Warszawa, 6.05. 2010 r.