



Mielno



IV Ogólnopolski Rodzinny Zlot LZS RODZINA SPORT ZDROWIE

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
- Centralny Ośrodek Szkolenia KZ LZS w Mielnie
- Zachodniopomorskie Zrzeszenie LZS w Szczecinie

III. Termin i miejsce :

16-19.09. 2010 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 5 osób z każdego województwa. W przypadku rezygnacji reprezentacji któregoś z województw miejsca pozostają do dyspozycji pozostałych województw (proszę zaznaczyć w zgłoszeniu skład rezerwowy).

Poza limitem prawo startu mają zwycięzcy pierwszych miejsc z lat 2007-2009:

2007r. – województwo zachodniopomorskie w składzie:

1. Aleksandra Michalczyszyn
2. Jan Michalczyszyn
3. Dorota Kecler
4. Joanna Suleja
5. Władysław Suleja
6. Michał Suleja

2008r. – województwo warmińsko-mazurskie w składzie:

1. Marta Gajdzis
2. Klaudia Wilczopolska
3. Ryszard Żyźniewski
4. Jarosław Krysiak
5. Anna Rycombel

2009r. – województwo dolnośląskie w składzie:

1. Marzena Ogrodowczyk
2. Agnieszka Ogrodowczyk
3. Aleksandra Ogrodowczyk
4. Bogdan Ogrodowczyk
5. Marek Tobiasz
6. Angelika Suchoń

V. Program

16.09.2010 r. (czwartek)

do godz. 13.00	Przyjazd uczestników – recepcja
godz. 13.30	Obiad
godz. 16.00	Spotkanie organizacyjne z kierownikami ekip, omówienie programu Zlotu
godz. 17.15	Kolacja
godz. 18.00	Prezentacja na temat promocji zdrowia, w tym zdrowego odżywiania.
godz. 20.30	Spotkanie integracyjne

17.09. 2010 r. (piątek)

godz. 8.30	Śniadanie
godz. 9.30-13.00	Blok Sportowy teren Ośrodka lub Hala Sportowa

Opis konkurencji:

DRUŻYNOWE RZUTY DO KOSZA

Startują 3 osoby z drużyny - mają do dyspozycji 4 piłki koszowe , na sygnał wykonują tymi piłkami rzuty do kosza przez 1 minutę (liczy się suma zdobytych koszy przez drużynę).

KRĘGLE

Startują 3 osoby z drużyny, wykonują rzuty po ziemi piłkami do plastikowych butelek imitujących kręgle z odległości około 10 metrów (liczy się suma punktów wszystkich zawodników).

RZUTY DO PIRAMIDY

Startują 3 osoby z drużyny - na podeście jest ustawiona piramida np.: z puszek. Rzucający mają po 3 próby rzutów, liczy się liczba straconych puszek przez drużynę.

RZUTKA DO CELU

Startują 2 osoby z drużyny, rzutka na lince 5 metrowej zakończona woreczkiem, którą zawodnicy rzucają w wyznaczone pole w ciągu 1 minuty (po każdym rzucie rzutkę ściągają do siebie). O kolejności decyduje liczba celnych rzutów obu zawodników.

STRZELANIE Z ŁUKU

Startują 2 osoby z drużyny strzelając z łuku do tarczy. O kolejności decyduje suma punktów zdobytych w 6 strzałach po 3 na zawodnika.

RZUTY „NA KIJEK”

Startują 2 osoby z drużyny. Jeden z zawodników wyrzuca w kierunku partnera stojącego na półmetku specjalne kółka, partner ma za zadanie chwycić na specjalny kijek jak najwięcej kółek, każda drużyna ma do dyspozycji 20 rzutów.

NAPEŁNIANIE BUTELKI WODĄ

Startują 2 osoby z drużyny. Na starcie na którego linii stoi specjalny pojemnik (butelka) rozpoczyna jeden z zawodników biegnąc do pojemnika z wodą, napelnia kubek i wraca, wlewając zawartość kubka do butelki i przekazując kubek partnerowi z zespołu a on powtarza czynność. Liczy się najlepszy czas napełnienia butelki.

SCRAABLE

Startują 2 osoby z drużyny, grają w scrable para przeciwko parze z innego województwa. Liczy się liczba punktów scrable zdobyta przez startujących. Gra toczy się na zegary szachowe po 10 minut na drużynę.

PRZEWIDZIANE SĄ DODATKOWE KONKURENCJE DLA DZIECI DO 8 LAT

godz. 13.30	Obiad
godz. 14.30	Nordic Walking dla osób początkujących - nauka z instruktorem, dla osób zaawansowanych - konkurencje . Osoby posiadające własne kijki proszone są o ich przywiezienie
godz. 18.30	Kolacja

18. 09. 2010r. (sobota)

Blok turystyczno-krajoznawczy:

Wycieczka katamaranem na Bornholm, wycieczka do Kaszubskiego Parku Krajobrazowego

Wycieczka na Bornholm

godz. 5.20	Pobranie suchego prowiantu na wycieczkę
godz. 5.30	Odjazd autokaru do Kołobrzegu
godz. 6.00	Odprawa graniczna, zaokrętowanie na katamaran „Jantar”
godz. 7.00	Wyjście statku z Kołobrzegu do Nexo
godz. 7.00 - 11.30	Pobyty na statku, zwiedzanie mostku kapitańskiego, TV

godz.	11.30 - 16.00	Przybycie do Nexo, wycieczka autokarowa po wyspie z przewodnikiem
godz.	17.30 - 18.00	Zaokrętowanie na statek
godz.	18.00 - 22.30	Rejs powrotny do Kołobrzegu obiadokolacja, zwiedzanie mostku kapitańskiego, zabawa w dyskotecę przy muzyce - za aprobatą uczestników
godz.	22.30	Przypłynięcie do Kołobrzegu, powrót do Ośrodka.

Odpłatność za wycieczkę wynosi 200 zł. Dzieci do 4 lat jadą bezpłatnie lecz też muszą być na liście.

Wszystkie osoby muszą mieć dowód tożsamości (dowód lub paszport) dzieci niepełnoletnie także. Małe dzieci mogą być wpisane w paszport rodziców.

Oplaty wraz ze zgłoszeniem wg załączonego wzoru muszą być dokonane przelewem najpóźniej do dnia 6 września 2010 r. na konto KZ LZS: Bank Millenium S.A. 68 1160 2202 0000 0000 2991 3604 .

Wycieczka będzie realizowana w przypadku zgłoszeń minimum 15 osób.

Lp.	Imię i nazwisko	Data urodzenia	Obywatelstwo	Adres, telefon kontaktowy

Wycieczka do Kaszubskiego Parku Krajobrazowego

godz.	7.15	Śniadanie (pobranie suchego prowiantu na wycieczkę)
godz.	8.00-19.00	Wyjazd autokarem na zwiedzanie Kaszubskiego Parku Krajobrazowego
godz.	19.00	Obiadokolacja
godz.	20.00	Konkurs wiedzy z wycieczki Po Kaszubskim Parku Krajobrazowym (nie wchodzi do klasyfikacji drużynowej). Startuje 1 reprezentant z województwa.

Odpłatność za wycieczkę wynosi 25 zł.

19. 09. 2010r. (niedziela)

godz.	8.30	Śniadanie
godz.	9.30	Podsumowanie części sportowej i turystycznej , wręczenie nagród, rozwiązanie Zlotu

VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników mailem w terminie do **10.09.2010 r.** 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 drugiej wycieczki).

Województwo:.....

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

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.

Krajowe Zrzeszenie LZS

Warszawa, 12.08. 2010 r.