



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



## REGULAMIN

### Finał Centralnego XX OGÓLNOPOLSKICH IGRZYSK LZS Spała 2017

Finał Centralny jest dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

#### I. CEL

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu w środowisku wiejskim
- Promocja i podsumowanie systemu imprez masowych
- Promocja aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej
- Współpraca z samorządami i innymi jednostkami działającymi w środowisku na rzecz wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, sportu i rekreacji.

#### II. ORGANIZATOR

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Łodzi

#### III. PARTNERZY, SPONSORZY

- Urząd Marszałkowski w Łodzi
- Starostwo Powiatowe w Tomaszowie Mazowieckim
- Gmina Inowódz
- Towarzystwo Ubezpieczeń S.A. UNIQA

#### IV. TERMIN I MIEJSCE

25-27.08.2017r. Spała, woj. łódzkie

#### V. ZASADY UCZESTNICTWA

##### 1. W Igrzyskach prawo startu mają:

- w bloku sportowym:
  - kobiety i mężczyźni urodzone/ni w rocznikach: 16-20 lat;
  - w piłce siatkowej plażowej: kobiety i mężczyźni urodzone/ni w roku 1999 i starsze/si;
- w bloku rekreacji :
  - kobiety i mężczyźni urodzone/ni w roku 1999 i starsze/si;
- członkowie LZS/LKS posiadający obywatelstwo polskie;
- pracownicy i działacze samorządowi wszystkich szczebli;
- członkowie Rad Wojewódzkich Zrzeszenia LZS;
- parlamentarzyści.

##### 2. Każde województwo może zgłosić:

W limicie: 70 osób w tym osoby towarzyszące. W przypadku zgłoszenia do 15 lipca 2017r. przez województwo mniejszej liczby uczestników niż 70 osób, niewykorzystane

miejsca zostaną przydzielone proporcjonalnie innym województwom mającym większe reprezentacje.

Poza limitem: blok integracyjny - 16 osób, w tym osoby towarzyszące.

### **3. Dokumentacja wymagana do weryfikacji:**

- lista imienna zawierająca serię i numer dowodu osobistego zawodniczki/ka;
- legitymacja LZS z opłaconymi składkami za 2017 rok;
- dokument tożsamości (do okazania);
- licencja (dotyczy bloku sportowego);
- aktualne badania lekarskie lub oświadczenie;
- zaświadczenie (kopia) o stopniu niepełnosprawności (dot. bloku integracji);
- uczestnicy czwórboju dla władz dodatkowo muszą posiadać dokument stwierdzający pełnioną funkcję.

## **VI. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IGRZYSK**

1. Igrzyska zostaną przeprowadzone według obowiązujących przepisów Polskich Związków Sportowych i niniejszego regulaminu.
- W każdej z gier zespołowych i konkurencji drużynowych dane województwo może wystawić tylko 1 zespół.
  - W trakcie weryfikacji można dokonać ostatecznych zmian w składzie osobowym reprezentacji wojewódzkiej.
  - Losowania gier zespołowych odbędą się na odprawie technicznej.
  - Drużyna zweryfikowana i rozlosowana podczas odprawy technicznej, która nie stawi się do wyznaczonego meczu będzie zdyskwalifikowana i pozbawiona punktów dla województwa. Sędzia główny konkurencji nie ma prawa powtórzyć losowania!
  - System rozgrywek w grach: „każdy z każdym” w grupach. W zawodach muszą być wyłonione wszystkie miejsca.
  - Losowania przeciągania liny kobiet i mężczyzn odbędą się przed rozpoczęciem zawodów.
  - Jeden uczestnik Igrzysk może wziąć udział:
    - a) w bloku sportowym – dot. LA w dwóch konkurencjach indywidualnych i w sztafecie;
    - b) w bloku rekreacyjnym w dowolnej liczbie konkurencji, nie dotyczy przerzucania opony traktorowej.

## **VII. PROGRAM**

Igrzyska odbędą się w blokach: sportowym, rekreacyjnym i integracyjnym.

### **1/ Blok sportowy**

- 1. Lekka atletyka**
- 2. Zapasy**
- 3. Podnoszenie ciężarów**
- 4. Piłka Siatkowa Plażowa K i M**

**Program konkurencji i kategorii wagowych może ulec zmianie po otrzymaniu zgłoszeń imiennych.**

### **Lekka atletyka**

Zawody odbędą się w kategorii wiekowej: junior/rka młodszy/a (U18) i junior /rka (U20).  
Biegi: 100, 200, 400, 800, 1500, 100ppłK, 110ppłM, 400ppłK, 400ppłM, 4x100 (reprezentacja województwa K i M) 4x400 (reprezentacja województwa K i M);  
Skoki: w dal, wżwyz;  
Rzuty: dysk, kula, oszczep (waga sprzętu zgodnie z przepisami PZLA dla kategorii wiekowych).

### **Zapasy kobiet**

#### **Zapasy styl wolny**

#### **Zapasy styl klasyczny**

Zawody odbędą się w rocznikach 17-20 lat.

Kobiety w kategoriach wagowych: 48kg, 53kg, 58kg, 63 kg, 70kg.

Mężczyźni styl wolny w kategoriach wagowych: 59kg, 66kg, 75kg, 89kg, 98 kg.

Mężczyźni styl klasyczny w kategoriach wagowych: 59kg, 66kg, 75kg, 89kg, 98 kg.

### **Podnoszenie ciężarów kobiet i mężczyzn**

Zawody odbędą się w rocznikach: 18-20 lat.

Kobiety w kategoriach wagowych: 58kg, 63kg, 69kg, +75kg.

Mężczyźni w kategoriach wagowych: 62kg, 69kg, 77kg, +85kg.

**Uwaga:** po otrzymaniu zgłoszeń imiennych zostanie podana informacja czy będzie prowadzona klasyfikacja według kategorii wagowych, czy na podstawie wyników punktowych po przeliczeniu według tabeli Sinclaire.

### **Piłka siatkowa plażowa kobiet**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 2 zawodniczki. Startują zawodniczki urodzone w roku 1999 i starsze. Turniej zostanie rozegrany na boisku piaszczystym o wymiarach 16m x 8m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

### **Piłka siatkowa plażowa mężczyzn**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 2 zawodników. Startują zawodnicy urodzone w roku 1999 i starsi. Turniej zostanie rozegrany na boisku piaszczystym o wymiarach 16m x 8m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

## **2/ Blok rekreacyjny**

### **Piłka nożna kobiet i mężczyzn drużyn 5 osobowych**

#### **2. Piłka siatkowa kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych**

#### **3. Przeciąganie liny kobiet i mężczyzn**

#### **4. Czwórboj dla władz**

#### **5. Wyciskanie odważnika mężczyzn**

#### **6. Przerzucanie opony traktorowej mężczyzn**

### **1. Piłka nożna kobiet drużyn 5 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodniczek w tym bramkarka

+ maksymalnie 3 zawodniczki rezerwowe. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotrapki, obowiązują ochraniacze na nogi.

## **2. Piłka nożna mężczyzn drużyn 5 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodników w tym bramkarz + maksymalnie 3 zawodników rezerwowych. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotrapki, obowiązują ochraniacze na nogi.

## **3. Piłka siatkowa kobiet drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 14m x 7m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

## **4. Piłka siatkowa mężczyzn drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 18 m x 9 m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

## **5. Przeciaganie liny kobiet**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5 osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kołców, korków, obcasów, obuwia typu „traper”. Uczestniczka nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

## **6. Przeciaganie liny mężczyzn**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5 osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kołców, korków, obcasów, obuwia typu traper. Uczestnik nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

## **7. Czwórbój dla władz (kręgle, strzały na bramkę, rzuty lotką, strzelanie z wiatrówki)**

Startuje reprezentacja województwa w 3 osobowym składzie:

- 1 pracownik samorządowy (gminy, powiatu, województwa)
- 1 członek Rady Wojewódzkiej Z LZS
- 1 działacz samorządowy (radny gminy, powiatu, województwa lub parlamentarzysta).

**Kręgle** - zbijanie piłką do piłki ręcznej 9 kręgli z odległości 10 m - jeden rzut próbny, 5 ocenianych. Za każdy strącony kręgiel – 5 pkt. O wyniku decyduje ilość strąconych kręgli z pięciu prób.

**Strzały na bramkę** - strzały piłką nożną na bramkę 1m x 1m z odległości 11 m - 1 strzał próbny, 5 ocenianych, 10 pkt za celny strzał.

**Rzuty lotką** – rzut lotką do tarczy punktowej od 1 do 10 pkt z odległości 2,5 m, 3 rzuty próbne, 5 ocenianych.

**Strzelanie z wiatrówki** – każdy zawodnik oddaje 5 strzałów punktowanych, poprzedzonych 3 strzałami próbnymi.

O miejscu drużyny decyduje łączna suma punktów zdobytych przez 3 zawodników we wszystkich konkurencjach (nie punktują oddzielnie pojedyncze konkurencje).  
W każdej konkurencji drużyna może zdobyć maksymalnie 150 pkt.

#### **8. Wyciskanie odważnika 17,50 kg mężczyzn**

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 85 kg i + 85 kg. Województwo ma prawo reprezentować jeden zawodnik w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji **siedząc na taborecie**. Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką zawodnik trzyma na kolanie. Zawodnik wyciska odważnik bez robienia jakiegokolwiek przerwy!

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodnika. Ważenie zawodnika odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

#### **9. Przerzucanie opony traktorowej dla mężczyzn – konkurencja dla mężczyzn startujących w przeciąganiu liny lub wyciskaniu odważnika. Województwo może wystawić 3 zawodników do konkursu. Zawodnicy przetaczają wahadłowo oponę o wadze około 60kg do strefy zmian na dystansie ok. 20 m. O zwycięstwie decyduje najlepszy czas.**

### **3/ Blok integracyjny**

Startują uczestnicy z niepełnosprawnością intelektualną.

1. Lekka atletyka: 60m, skok w dal, rzut piłką lekarską.
2. Tenis stołowy: gry indywidualne i podwójne w kategorii kobiet i mężczyzn.
3. Konkurencje rekreacyjne
  - a/ rzut ringo na palik – odległość 2 m
  - b/ rzut lotką – odległość 2,5 m
  - c/ rzut piłką do kosza – 5 rzutów
  - d/ tor przeszkód

Zwycięzcy w kategorii kobiet i mężczyzn w poszczególnych konkurencjach zostają nagrodzeni medalami. Wszyscy uczestnicy otrzymają upominki a województwa puchary.

### **VIII. 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.

Zespołowa:

I m – 17 pkt, II m – 15pkt, III m – 14 pkt, IV m – 13pkt, V m – 12 pkt, VI m – 11pkt, VII m – 10 pkt, VIII m – 9 pkt, IX m – 8 pkt, X m – 7pkt, XI m – 6 pkt, XII m – 5 pkt, XIII m – 4 pkt, XIV m – 3 pkt, XV m -2 pkt, XVI m – 1 pkt.

### **IX. NAGRODY**

- Za miejsca I – III w poszczególnych dyscyplinach i konkurencjach zwycięzcy otrzymują medale;
- Za miejsca I – III w konkurencjach zespołowych zwycięzcy otrzymują puchary;
- Za udział województwa otrzymują puchary (nie ma punktacji generalnej).

### **X. ZASADY FINANSOWANIA**

Koszty organizacyjne, wyżywienia, zakwaterowania uczestników pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS. Inne koszty w tym wpisowego w wysokości 50zł od osoby pokrywają uczestnicy lub jednostki delegujące.

WZ LZS otrzymują zryczałtowaną refundację zwrotu kosztów dojazdu: transportu na igrzyska w wysokości 3000zł przy założeniu startu minimum 40 osób z województwa.

## XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

### 1. Zgłoszenia

Wojewódzkie Zrzeszenia LZS mają obowiązek dokonania zgłoszeń imiennych do 15 lipca 2017r. wg załączonego wzoru do KZ LZS: [iwona.kania@lzs.pl](mailto:iwona.kania@lzs.pl) z odpisem do organizatora: [biuro@lodzkie.pl](mailto:biuro@lodzkie.pl) (wzory do poszczególnych konkurencji będą również dostępne od 3.07.2017r. na stronie igrzyskowej: [www.igrzyskalzs2017.pl](http://www.igrzyskalzs2017.pl)).

### 2. Protesty

będą rozpatrywane przez Komisję powołaną przez Organizatora, po wpłaceniu kaucji w wysokości: 500 zł.

- W przypadku uznania protestu kaucja zostaje zwrócona.
- W przypadku odrzucenia protestu kaucja zostaje u Organizatora.

### 3. Uczestnicy

- członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.

### 4. Ochrona danych osobowych.

Wszyscy uczestnicy biorący udział w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku do celów związanych z realizacją zadania, innych imprez Organizatora oraz do celów marketingowych Organizatora. Administratorem danych jest Organizator – Krajowe Zrzeszenie LZS. Dane osobowe zawodników będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2016 r. poz. 922).

### 5. W sprawach spornych

nie ujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.

Warszawa, 27.06.2017r.

**KRAJOWE ZRZESZENIE  
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE**