



Miejsko - Gminny Ludowy Klub Sportowy w Zelowie

Plac Dąbrowskiego 10, 97-425 Zelów Nip: 769-19-67-894

Konto: BS Bełchatów oddział Zelów 71896510182002007468360001
Strona Internetowa www.lks-zelow.com poczta e-mail: lks-zelow@o2.pl

IGRZYSKA MG LKS ZELÓW

Regulamin

Miejsko – Gminnych Halowych Igrzysk Ludowych Zespołów Sportowych

Cel:

- Popularyzacja Sportu wśród Mieszkańców Miasta i Gminy Zelów ;
- Wyłonienie Reprezentacji Zelowa na Wojewódzkie Igrzyska LZS (Kleszczów 23 Listopad);

Organizator:

- Zarząd MG LKS Zelów
- ULKS „KUSY” Łobudzice

Termin i miejsce:

- 16 XI (Niedziela) godz. 14:30, Gimnazjum Łobudzice

Uczestnictwo:

W Igrzyskach prawo startu mają mieszkańcy Miasta i Gminy Zelów bez ograniczeń wiekowych obu płci, szkoły koła LZS, Zakłady Pracy, Ochotnicze Straże Pożarne, SPON i inne organizacje. Zabrania się startu zawodnikom Metanolu – Roczna Dyskwalifikacja.

- Zawodnik – Zawodniczką może startować tylko w jednej konkurencji ;
- W danej konkurencji drużyna może wystawić maksymalnie po 2 uczestników ;
- Suma zdobytych punktów w konkurencji indywidualnych ze wszystkich ;
konkurencji daje kolejność punktacji drużynowej;
- Zawodnicy winni posiadać strój sportowy i obuwie sportowe ;
- Zawodnicy Reprezentujący SPON mogą startować maksymalnie w dwóch konkurencjach ;
- Zawodnicy SPON startują wspólnie z pozostałymi uczestnikami ;

- Igrzyska odbędą się w następujących konkurencjach:

SZACHY – Kobiet i Mężczyzn, WARCABY – Kobiet i Mężczyzn, TENIS STOŁOWY- Kobiet i Mężczyzn, RZUT LOTKĄ – Kobiet i Mężczyzn, BIEGI PRZEŁAJOWE – Kobiet i Mężczyzn, BIEGI PRZEŁAJOWE Kobiet – 600 m Mężczyzn – 1000 m, odważnik Mężczyzn, WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY – dowolność, PRZECIĄGANIE LINY 1 Kobieta + 2 Mężczyzn;

Punktacja:

Szachy, warcaby, tenis: I – 9 pkt. II – 7 pkt. III – 6 pkt. IV – 5 pkt. V – 4 pkt. VI – 3 pkt. VII – 2 pkt. Biegi Przełajowe, Lotka, Linia, Odważnik, Wielobój: I – 10 pkt. II – 8 pkt. III – 7 pkt. IV – 6 pkt. V – 5 pkt. VI – 4 pkt. VII – 3 pkt. VIII 2 pkt.

Nagrody:

Za I miejsce punktacji drużynowej – puchar Burmistrza Zelowa

Za II miejsce punktacji drużynowej – puchar Przewodniczącego Rady Miejskiej

Za III miejsce punktacji drużynowej – puchar Prezesa MG LKS Żelów

Za I – II – III miejsce indywidualnie medale.

Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione.

Dyscypliny:

Szachy, Warcaby

W Igrzyskach drużyna wystawia po dwóch zawodników i zawodniczek w szachach i w warcabach 65. Połowych. System rozgrywek podany zostanie na odprawie z wyłonieniem wszystkich miejsc (punktuje 1-8);

Tenis Stołowy:

Drużynę reprezentuje dwóch zawodników oraz dwie zawodniczki. Zawodnicy powinni posiadać strój sportowy. System gry zostanie omówiony na odprawie z wyłonieniem wszystkich miejsc (punktuje 8 zawodniczek i 8 zawodników);

Biegi Przełajowe:

Startują po 2 zawodniczki i 2 zawodników.

Miejsce zajęte na mecie decyduje o kolejności zawodnika/czki indywidualnie.

Kolejność miejsc indywidualnych łącznie decyduje o kolejności reprezentacji w biegach, a przy równej ilości – wyższe miejsce zajęte przez zawodnika/czkę z drużyny.

Podnoszenie odważnika – 17,5 kg.

Startuje po 2 zawodników, obowiązkowo w strojach sportowych (koszulka z krótkim rękawem i spodenki) Zawodnik podnosi odważnik oburącz na wysokości klatki piersiowej aby ręce i tułów tworzyły kąt prosty. Mierzony jest czas utrzymania takiej pozycji dla momentu gdy tułów z rękami nie będzie tworzył kąta prostego. Decyduje indywidualnie czas utrzymania ciężarką przez zawodnika a łączny czas obu zawodników składa się na wynik reprezentacji.

Przeciąganie Liny:

Startują drużyny 3 osobowe (2 mężczyzn i 1 kobieta).

Zawodnicy przeciągają linę w skarpetkach bawełnianych bez podeszwy antypoślizgowej.

Rzut Lotką:

Startuje 2 zawodników i 2 zawodniczki.

Zawodnicy wykonują z odległości 3 metrów, kobiety i 4 m mężczyźni, po 2 próbne rzuty (można zrezygnować z prób) następnie 5 rzutów ocenianych.

O kolejności indywidualnej decyduje suma 5 rzutów (przy równej sumie decyduje ilość wyższych trafień). Do punktacji drużynowej zalicza się ilość zdobytych punktów indywidualnie oddzielnie dla kobiet i dla mężczyzn. (w przypadku równej ilości punktów drużyny decyduje wyższe miejsce indywidualne).

Wielobój Sprawnościowy.

W wieloboju sprawnościowych startuje po 2 zawodników (mężczyźni lub kobiety) w trzech konkurencjach: rzut piłką do kosza (5 rzutów), rzut piłką lekarską 2 kg do tyłu, slalom sprawnościowy. O kolejności zawodników indywidualnie decydują najlepsze wyniki z trzech konkurencji. Do punktacji drużynowej zalicza się łączny wynik dwóch zawodników/czki.

W imieniu organizatorów Serdecznie Zapraszamy: