



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 Zimowych Igrzysk Ludowych Zespołów Sportowych.

Cel:

- Popularyzacja sportu wśród mieszkańców Miasta i Gminy Zelów;
- Wyłonienie reprezentacji Zelowa na Igrzyska Powiatowe (20.XI.2011).

Organizator:

- Zarząd MG LKS Zelów;
- LZS przy ZSP Zelów

Miejsce:

- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Zelowie, ul. Kilińskiego 5

Termin: - 13.XI.2011 (niedziela) godz. 14:00

Uczestnictwo: - w igrzyskach startować mogą wszyscy mieszkańcy miasta i gminy bez ograniczeń wiekowych, obu płci, szkoły koła LZS, zakłady pracy, Ochotnicze Straże Pożarne, SPON i inne organizacje. Zawodnik zawodniczką może startować tylko w jednej konkurencji, w danej konkurencji dana drużyna może wystawić maksymalnie 2 zawodników i 2 zawodniczki. Suma punktów z konkurencji indywidualnych daje kolejność w punktacji drużynowej. Zawodnicy winni posiadać strój i obuwie sportowe.

Igrzyska odbędą się w następujących konkurencjach: szachy, warcaby, tenis stołowy, rzut lotką, biegi przełajowe, przeciąganie liny, wielobój sprawnościowy, odważnik.

Punktacja w/w konkurencji:

I – 10 pkt, II – 8 pkt, III – 7 pkt, IV – 6 pkt, V- 5 pkt, VI – 4 pkt, VII – 3 pkt, VIII – 2pkt.

Nagrody:

Drużynowo I – II – III – puchary

indywidualne I – II – III – nagrody rzeczowe

Dyscypliny:

Szachy, Warcaby.

W igrzyskach drużyna wystawia po dwóch zawodników i zawodniczek w szachach i w warcabach 64-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 tworzył kąt prosty. Mierzony jest czas utrzymania takiej pozycji dla momentu gdy tułów z rękami nie będzie tworzył kąta prostego.

Decyduje indywidualnie 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 2kg 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.

ORGANIZATOR

www.lks-zelow.com