

**REGULAMIN  
HALOWYCH IGRZYSK SENIORÓW  
NA LUBELSZCZYŹNIE  
2023**

**I CEL**

- popularyzacja różnych form wypoczynku i rekreacji wśród seniorów na lubelszczyźnie
- poprawienie sprawności fizycznej i zdrowia wśród seniorów
- rozbudzenie potrzeb systematycznej aktywności sportowej
- uświadomienie osobom starszym, że ruch zapobiega chorobom cywilizacyjnym i otyłości
- uaktywnienie samorządów wszystkich szczebli w zakresie realizacji programu - aktywny fizycznie senior.

**II ORGANIZATORZY**

Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Lublinie

Powiatowe Zrzeszenie LZS w Tomaszowie Lubelskim

przy współpracy:

Starostwo Powiatowe w Tomaszowie Lubelskim

II LO w Tomaszowie Lubelskim

**III UCZESTNICTWO I SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IGRZYSK**

- A. Prawo startu w Halowych Igrzyskach posiadają uczestnicy,  
**KTÓRZY UKOŃCZYLI 50 ROK ŻYCIA,**

**IV TERMIN I MIEJSCE**

**26.11.2023 Tomaszów Lubelski – obiekty sportowe II LO w Tomaszowie  
Lubelskim, ul. Żwirki i Wigury 3**

Przyjazd uczestników do godz. 10.00

Przyjmowanie zgłoszeń i odprawa kierowników w godz. 10.00-10.15

Otwarcie Igrzysk godz. 10.25

**V ZGŁOSZENIA**

**ZGŁOSZENIE UDZIAŁU DO DNIA 15.11.2023**

e-mail [lzslublin@op.pl](mailto:lzslublin@op.pl)

**Zgłoszenia imienne ekip startujących przyjmowane będą na miejscu zawodów.**

## **VI PROGRAM IGRZYSK**

### **1. Czwórboj dla Władz Samorządowych – Gmina, Powiat**

Startuje 1 drużyna z w 3 osobowym składzie /1 kobieta + 2 mężczyzn/.

W składzie drużyny znajdować się winni Radni Powiatowi i Gminni, pracownicy Starostw Powiatowych i Urzędów Gmin.

#### **Konkurencje : a. Corn hole**

Rzuty woreczkami z kukurydzą do specjalnej tablicy.

Na ziemi w odległości 6 m od linii rzutów tablica o wym 60 cm x 120 cm z otworem o wymiarach  $\varnothing$  15 cm. Rzut do otworu – 10 pkt, woreczek na na tablicy 5 pkt. 3 rzuty próbne, 5 ocenianych

**b. strzał piłką na bramkę** - bramka 1 x 1 m. z odległości 11 m. 1 strzał próbny, -5 strzałów ocenianych /1 pkt. za celny strzał/, o wyniku decyduje ilość zdobytych punktów

**c. rzut lotką do tarczy punktowej** - punkty /1—10/ z odległości 2,5 m. - 1 rzut próbny, 5 ocenianych, o wyniku decyduje ilość zdobytych pkt.

**d. rzut podkową do celu** - z odległości 5 m. – 1 rzut próbny, 5 ocenianych, na materacu wyznaczona tarcza z punktacją 1- 10 pkt. o wyniku decyduje ilość zdobytych pkt.

**Zwycięża drużyna, która we wszystkich konkurencjach zdobyła najwięcej punktów.**

### **2. Piłka siatkowa 3 osobowa mężczyzn**

Startuje reprezentacja powiatu w 3 osobowym składzie, + 3 zawodników rezerwowych.

Skład drużyny nie może ulec zmianie od chwili startu do zakończenia turnieju.

Boisko o wymiarach 7 x 7 m. Gra do 11 punktów w secie, do dwóch wygranych setów. W przypadku remisu 1:1 rozgrywany tie break do 11 pkt.

System rozgrywek uzależniony będzie od ilości startujących drużyn.

### **3. Piłka nożna mężczyzn**

Startuje reprezentacja powiatu w 5 osobowym składzie (4 + bramkarz) + 5 zawodników rezerwowych.

Skład drużyny nie może ulec zmianie od chwili startu do zakończenia turnieju.

- zmiany zawodników tzw „hokejowe„
- system rozgrywek, oraz czas gry uzależniony będzie od ilości startujących drużyn.

### **4. Corn hole kobiet – indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 kobiety (z terenu jednego powiatu)

Rzuty woreczkami z kukurydzą do specjalnej tablicy.

Na ziemi w odległości 6 m od linii rzutów tablica o wym 60 cm x 120 cm z otworem o wymiarach  $\varnothing$  15 cm. Rzut do otworu – 10 pkt, woreczek na na tablicy 5 pkt. 3 rzuty próbne, 5 ocenianych

**Zwycięża zawodniczka, która uzyska najwięcej pkt.**

#### **5. Corn hole mężczyzn – indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 mężczyźni (z terenu jednego powiatu)

Rzuty woreczkami z kukurydzą do specjalnej tablicy.

Na ziemi w odległości 6 m od linii rzutów tablica o wym 60 cm x 120 cm z otworem o wymiarach  $\varnothing$  15 cm. Rzut do otworu – 10 pkt, woreczek na na tablicy 5 pkt. 3 rzuty próbne, 5 ocenianych

**Zwycięza zawodnik, która uzyska najwięcej pkt.**

#### **6. Rzut do kosza kobiet - indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 kobiety (z terenu jednego powiatu)

Zawodniczka wykonuje 5 rzutów "osobistych". Za celny rzut przyznaje się 1 punkt

**Zwycięza zawodniczka, która uzyska najwięcej pkt.**

#### **7. Rzut do kosza mężczyzn - indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 mężczyźni (z terenu jednego powiatu)

Zawodnik wykonuje 5 rzutów "osobistych". Za celny rzut przyznaje się 1 punkt

**Zwycięza zawodnik, która uzyska najwięcej pkt.**

#### **8. Wyścig okrężny na hulajnogach dla kobiet - sztafeta**

Startuje reprezentacja powiatu w 4 osobowym składzie.

**Uwaga !! start zawodników na linii środkowej boiska do koszykówki na przeciwległych stronach. Trasa po obwodzie boiska.**

Konkurencję rozpoczyna zawodniczka, która na sygnał prowadzącego rozpoczyna wyścig.

Dojeżdżając do linii startu przekazuje hulajnogę następnej zawodniczce, która kontynuuje wyścig. Czas drużyny liczy się po minięciu linii mety /która znajduje się w miejscu startu pierwszej zawodniczki/ W każdym wyścigu startują równocześnie dwie drużyny.

**Zwycięza drużyna, która wygrała wyścig finałowy /przy systemie pucharowym/ lub uzyskała najlepszy czas.**

#### **9. Wyścig okrężny na hulajnogach dla mężczyzn - sztafeta**

Startuje reprezentacja powiatu w 4 osobowym składzie.

**Uwaga !! start zawodników na linii środkowej boiska do koszykówki na przeciwległych stronach. Trasa po obwodzie boiska.**

Konkurencję rozpoczyna zawodnik, który na sygnał prowadzącego rozpoczyna wyścig.

Dojeżdżając do linii startu przekazuje hulajnogę następnemu zawodnikowi, który kontynuuje wyścig. Czas drużyny liczy się po minięciu linii mety /która znajduje się w miejscu startu pierwszego zawodnika/ W każdym wyścigu startują równocześnie dwie drużyny.

**Zwycięza drużyna, która wygrała wyścig finałowy /przy systemie pucharowym/ lub uzyskała najlepszy czas.**

#### **10. Rzut lotką do tarczy kobiet - indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 kobiety (z terenu jednego powiatu)

Zawodniczki wykonują rzuty do tarczy punktowej od 1 do 10 pkt. z odległości 2,5 m,

1 rzut próbny - 5 ocenianych

**Łączna ilość punktów w konkursie zdobytych przez zawodniczkę decyduje o kolejności zajętych miejsc. W przypadku równej ilości pkt. decydują rzuty za 10,9,8.pkt.**

### **11. Rzut lotką do tarczy mężczyzn - indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 mężczyźni (z terenu jednego powiatu)

Zawodnicy wykonują rzuty do tarczy punktowej od 1 do 10 pkt. z odległości 2,5 m,

1 rzut próbny - 5 ocenianych

**Łączna ilość punktów w konkursie zdobytych przez zawodnika decyduje o kolejności zajętych miejsc. W przypadku równej ilości pkt. decydują rzuty za 10,9,8.pkt.**

### **12. Rzut podkową do celu kobiet - indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 kobiety (z terenu jednego powiatu)

Tarcza o wymiarach 2x2 m z punktacją 1- 10 pkt

Rzut z odległości 5 m. – 1 rzut próbny, 5 ocenianych,

**O wyniku decyduje ilość zdobytych pkt. przez zawodniczkę**

### **13. Rzut podkową do celu mężczyzn - indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 mężczyźni (z terenu jednego powiatu)

Tarcza o wymiarach 2x2 m z punktacją 1- 10 pkt

Rzut z odległości 5 m. – 1 rzut próbny, 5 ocenianych,

**O wyniku decyduje ilość zdobytych pkt. przez zawodnika**

### **14. Strzelanie z łuku do tarczy mężczyzn - indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 mężczyźni (z terenu jednego powiatu)

Strzały wykonywane z odległości 6 m do tarczy z punktacją 10-6 i 0.

5 ocenianych,

**O wyniku decyduje ilość zdobytych pkt. przez zawodnika**

### **14. Strzelanie z łuku do tarczy kobiet - indywidualnie**

Startują maksymalnie 3 kobiety (z terenu jednego powiatu)

Strzały wykonywane z odległości 6 m do tarczy z punktacją 10-6 i 0.

5 ocenianych,

**O wyniku decyduje ilość zdobytych pkt. przez zawodniczkę**

## **VI PUNKTACJA KONKURENCJI indywidualna**

I miejsce – 15 pkt

V miejsce - 9 pkt

IX miejsce – 4 pkt

II miejsce – 13 pkt

VI miejsce - 8 pkt

X miejsce - 2 pkt

III miejsce – 11 pkt

VII miejsce –7 pkt

IV miejsce – 10 pkt

VIII miejsce – 6 pkt

## **PUNKTACJA KONKURENCJI drużynowa**

**I miejsce – 25, II miejsce – 20, III miejsce – 15, IV miejsce – 12, V miejsce -10,**

**VI miejsce – 8, VII miejsce – 6, VIII i dalsze po 4**

## **VII NAGRODY**

### **A. Finał Wojewódzki**

Powiaty, które zajmą w końcowej klasyfikacji miejsca 1 - 8 otrzymują puchary.

Zawodnicy, którzy zajęli miejsca 1-3 w swoich konkurencjach otrzymują medale

Wszyscy uczestnicy otrzymują certyfikaty uczestnictwa.

## **VIII FINANSOWANIE**

Koszty organizacyjne pokrywa WZ LZS Lublin

Koszty uczestnictwa - jednostki delegujące.

## **IX POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Organizator zabezpiecza:

- Opiekę medyczną
- Wszyscy uczestnicy zawodów są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków od wyjścia z domu, aż do powrotu.

### **UWAGA!**

- Wszystkich uczestników obowiązuje ubiór sportowy.
- Prawo interpretacji regulaminu przysługuje organizatorowi.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu kradzieży, uszkodzenia lub zagubienia sprzętu i rzeczy przez zawodników oraz osoby towarzyszące.

Organizator  
WZ LZS Lublin