

**REGULAMIN
HALOWYCH IGRZYSK SENIORÓW
NA LUBELSZCZYŹNIE
Bełżyce 2025**

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

II ORGANIZATORZY

Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Lublinie

przy współpracy:

CKFiS (Centrum Kultury Fizycznej i Sportu) w Bełżycach
Stowarzyszenie „U Źródeł Ciemności”

III UCZESTNICTWO I SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IGRZYSK

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

IV TERMIN I MIEJSCE

**14.12.2025 Bełżyce pow. Lublin – obiekty sportowe Centrum Kultury Fizycznej i Sportu
w Bełżycach ul. Wilczyńskiego 62**

Przyjazd uczestników do godz. 10.00

Przyjmowanie zgłoszeń i odprawa kierowników w godz. 10.00-10.15

Otwarcie Igrzysk godz. 10.30

V ZGŁOSZENIA

ZGŁOSZENIE UDZIAŁU DO DNIA 11.12.2025

e-mail lzslublin@op.pl

Zgłoszenia imienne ekip startujących przyjmowane będą na miejscu zawodów.

DRUŻYNA MOŻE LICZYĆ MAKSYMALNIE 15 UCZESTNIKÓW

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 Ø 15 cm. Rzut do otworu – 10 pkt, woreczek 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.

Zwycięza 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 Ø 15 cm. Rzut do otworu – 10 pkt, woreczek na tablicy 5 pkt. 3 rzuty próbne, 5 ocenianych

Zwycięza 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 Ø 15 cm. Rzut do otworu – 10 pkt, woreczek na tablicy 5 pkt. 3 rzuty próbne, 5 ocenianych

Zwycięża zawodnik, która uzyska najwięcej pkt.

6. Rzut do kosza kobiet - indywidualnie

Startują maksymalnie 3 kobiety (z terenu jednego powiatu)

Zawodniczka wykonuje 10 rzutów – po 2 spod kosza z prawej i lewej strony, po 2 zza linii pola rzutów wolnych w okolicy jego połowy z prawej i lewej strony i 2 z linii rzutów „osobistych”.

Za celny rzut przyznaje się 5 punkt

Zwycięża zawodniczka, która uzyska najwięcej pkt.

7. Rzut do kosza mężczyzn - indywidualnie

Startują maksymalnie 3 mężczyźni (z terenu jednego powiatu)

Zawodnik wykonuje 10 rzutów – po 2 spod kosza z prawej i lewej strony, po 2 zza linii pola rzutów wolnych w okolicy jego połowy z prawej i lewej strony i 2 z linii rzutów „osobistych”.

Za celny rzut przyznaje się 5 punkt

Zwycięża 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.

Zwycięża 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.

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

10. Rzut łotką 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. W przypadku równej ilości pkt. decydują rzuty za 10,9, 8.pkt..

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 W przypadku równej ilości pkt. decydują rzuty za 10,9, 8.pkt.

14. Strzelanie z łuku do tarczy mężczyzn - indywidualnie

Startują maksymalnie 3 mężczyźni (z terenu jednego powiatu)

Strzały wykonywane będą z odległości 6 m od tarczy z punktacją 10-6. Strzał w tarczę poza wskazaną punktacją będzie liczony za 5 pkt.

Ocenianych będzie 5 strzałów (startującemu przysługuje 1 strzał próbny).

O wyniku decyduje ilość zdobytych pkt. przez zawodnika.

W przypadku równej ilości pkt. decydują rzuty za 10,9, 8.pkt.

15. Strzelanie z łuku do tarczy kobiet - indywidualnie

Startują maksymalnie 3 kobiety (z terenu jednego powiatu)

Strzały wykonywane będą z odległości 6 m od tarczy z punktacją 10-6. Strzał w tarczę poza wskazaną punktacją będzie liczony za 5 pkt.

Ocenianych będzie 5 strzałów (startującemu przysługuje 1 strzał próbny).

O wyniku decyduje ilość zdobytych pkt. przez zawodniczkę. W przypadku równej ilości pkt. decydują rzuty za 10,9, 8.pkt.

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

VIII FINANSOWANIE

Koszty organizacyjne oraz koszty wyżywienia pokrywa WZ LZS Lublin

Koszty uczestnictwa - jednostki delegujące.

IX POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Organizator zabezpiecza:

- Dla wszystkich uczestników gorący posiłek
- 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