Dofinansowano ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki.

Aktywni Lokalnie
Aktywny LZS na Lubelszczyźnie
Aktywne dzieci – Zdrowe dzieci
2026

REGULAMIN

I. CEL.
- integracja dzieci i młodzieży
- propagowanie zdrowego modelu żywienia
- upowszechnianie ruchu i aktywności fizycznej
- zapobieganie nadwadze i chorobom układu krążenia
- wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego

II. ORGANIZATOR
Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Lublinie

III. UCZESTNICTWO I SPOSÓB PRZEPROWADZENIA

Udział w imprezie może wziąć maksymalnie 8 drużyn (liczy się kolejność zgłoszeń) liczących osiem osób **(4 dziewczynki, 4 chłopców)** każda wraz z opiekunem (klasy IV-VI), którzy rywalizować będą w konkurencjach podstawowych (zaliczanych do punktacji) oraz imprezach towarzyszących (bez punktowania). Konkurencje przeprowadzone zostaną zgodnie z programem i niniejszym regulaminem pod kontrolą i nadzorem komisji sędziowskiej powołanej przez organizatora.

IV. TERMIN I MIEJSCE

17 wrzesień 2026 – Kłoczew - Szkoła Podstawowa w Kłoczewie

V. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenie drużyn będą przyjmowane do dni 16.09.2026 do godz. 12:00 za pomocą formularza elektronicznego z podaniem, nazwy szkoły, nazwy drużyny, nazwiska trenera/opiekuna wraz z numerem kontaktowym.
Lista imienna uczestników podpisana przez opiekuna, wraz z pieczątką szkoły do dostarczenia w dniu zawodów.

VI. OŚWIADCZENIE

Każdy uczestnik zobowiązany jest do dostarczenia organizatorom oświadczenia o stanie zdrowia podpisanego przez rodzica/opiekuna – załącznik do niniejszego regulaminu - pod rygorem nie dopuszczenia do udziału w zawodach

VII. PROGRAM IMPREZY

9.30 – 10.00 Biuro imprezy - przyjmowanie i potwierdzanie ekip startujących
10.00 – Uroczyste otwarcie
10.10 – 13.00 konkurencje drużynowe
13.00 Uroczyste wręczenie trofeów sportowych dla uczestników konkurencji sportowych.

VIII. KONKURENCJE REKREACYJNO SPORTOWE

1. Bieg w „potrójnych spodniach"
Startują 3 osoby jednej drużyny. Drużyna ma za zadanie pokonanie odcinka 20 m slalomem w możliwie najkrótszym czasie. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć kontakt w podłożem. Zwycięża drużyna, która uzyska najlepszy czas.

2. Rzut piłką lekarską za siebie (starują wszyscy uczestnicy drużyny)
Rzuty wykonywane w grupach dziewcząt i chłopców (dziewczęta piłka 2 kg, chłopcy piłka 3 kg) Rzut wykonywany za siebie. Odległości sumują się i decydują o kolejności drużyny.

3. Skok w dal z miejsca (starują wszyscy uczestnicy drużyny)
Zawodnik (czka) ustawia obie stopy przed wyznaczoną linią skoku. Wykonuje skok w dal. Odległość jest mierzona i zapisywana. Staruje drugi zawodnik (czka) i wykonuje taką samą próbę. Następni czynią to samo. Sumujemy odległości wszystkich zawodników. O wyniku decyduje odległość całej drużyny.

4. Bieg okrężny - sztafeta
Startuje drużyna w 8 osobowym składzie.
Uwaga !! start zawodników na linii środkowej bieżni. Trasa po obwodzie.
Konkurencję rozpoczyna zawodnik/czka, która na sygnał prowadzącego rozpoczyna wyścig. Dobiegając do linii startu przekazuje pałeczkę sztafetową następnemu zawodnikowi/czce, który/a kontynuuje wyścig. Czas drużyny liczy się po minięciu linii mety /która znajduje się w miejscu startu pierwszej zawodniczka/czki/
W każdym wyścigu startują równocześnie dwie drużyny.
Zwycięża drużyna, która wygrała wyścig finałowy /przy systemie pucharowym/ lub uzyskała najlepszy czas.

5. Strzelanie z łuku do tarczy
Strzały wykonywane z odległości 5 m do tarczy z punktacją 10-6 i 0.
5 ocenianych,

6. Strzał na bramkę
Strzały wykonywane z odległości 11 m. Zawodnicy(czki) drużyny ustawiają się w rzędzie i wykonują pojedynczo strzał na bramkę. Po celnym lub niecelnym zbierają piłkę i podają do następnego w kolejności zawodnika(czki). Próba na czas. Kończy się w chwili trafienia przez drużynę 10 celnych strzałów. O kolejności drużyny decyduje czas wykonania próby.

7. Rzut podkową do tarczy punktowej.
Każdy z uczestników drużyny wykonuje 3 rzuty do tarczy punktowej (0-10) z odległości 5m . Wyniki wszystkich uczestników dają sumę drużyny.

IX. PUNKTACJA
We wszystkich konkurencjach:
I miejsce – 20 pkt
II – 15 pkt
III – 12 pkt
IV – 10 pkt
V – 9 pkt

X. TROFEA SPORTOWE, DYPLOMY

Startujące drużyny otrzymają puchary zgodnie z zajętymi miejscami.
Trzy pierwsze drużyny otrzymują medale. Każdy uczestnik otrzymuje certyfikat uczestnictwa.

XI. FINANSOWANIE

Koszty organizacyjne pokrywa WZ LZS Lublin ze środków własnych i otrzymanych z Ministerstwa Sportu i Turystyki

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE
Organizator zabezpiecza:
Posiłek
Opiekę medyczną, sędziowską, techniczną podczas trwania zawodów
Ubezpieczenie NW uczestników w czasie trwania imprezy
Wszystkich uczestników obowiązuje ubiór sportowy.
Prawo interpretacji regulaminu przysługuje organizatorowi.
Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu kradzieży, uszkodzenia lub zagubienia sprzętu i rzeczy przez uczestników oraz osoby towarzyszące.
Udział, a także przebywanie na terenie obiektu, na którym organizowane jest wydarzenie, jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na nieodpłatne utrwalanie,

wykorzystanie i rozpowszechnianie wizerunku uczestników, opiekunów, trenerów, kibiców oraz innych osób obecnych podczas wydarzenia w materiałach informacyjnych, promocyjnych i sprawozdawczych Wojewódzkiego Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe w Lublinie, w szczególności na stronach internetowych, profilach w mediach społecznościowych, oraz innych materiałach związanych z działalnością statutową i promocją wydarzenia.

Organizator
WZ LZS Lublin

OŚWIADCZENIE O STANIE ZDROWIA UCZESTNIKA

Ja, niżej podpisany/a .....,
rodzic / opiekun prawny

oświadczam, że stan zdrowia mojego dziecka.....
(imię i nazwisko uczestnika)

pozwala na udział w zawodach sportowych organizowanych przez Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Lublinie

Oświadczam również, że nie są mi znane przeciwwskazania zdrowotne uniemożliwiające dziecku udział w zawodach.

Miejscowość, data: .....

Czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego:

.....