



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

**REGULAMIN  
WOJEWODZKICH IGRZYSK LZS  
Sokółka, 6 lipiec 2024 r.**

**Impreza współfinansowana z środków Województwa Podlaskiego**

**I. CEL**

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu w środowisku wiejskim,
- Promocja i podsumowanie systemu imprez masowych,
- Promocja nowych konkurencji i dyscyplin sportowych,
- Promocja aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej,
- Promocja aktywności osób starszych i solidarności międzypokoleniowej,
- Współpraca z samorządami i innymi jednostkami działającymi w środowisku na rzecz wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, sportu i rekreacji.

**II. ORGANIZATOR**

- Podlaskie Zrzeszenie LZS w Białymstoku,
- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego,
- Burmistrz Sokółki,
- Urząd Miejski w Sokółce,
- OSiR w Sokółce.

**III. TERMIN I MIEJSCE**

6 lipca 2024 r. Sokółka, Stadion OSiR - ul. Mariańska 31 (rozgrywki w piłkę nożną) oraz Ośrodek Wczasowy nad Zalewem w Sokółce – ul. Wodna 20 (pozostałe konkurencje), godz. 10.30

**UWAGA!**

**Impreza odbędzie się przy udziale minimum 3 reprezentacji powiatowych.**

#### IV. ZASADY UCZESTNICTWA

##### 1. W Igrzyskach prawo startu mają:

- kobiety i mężczyźni urodzeni w roku 2006 i starsze/si,
- członkowie LZS/LKS posiadający obywatelstwo polskie,
- pracownicy i działacze samorządowi wszystkich szczebli,
- członkowie Rad Wojewódzkich Zrzeszenia LZS,
- parlamentarzyści.

##### 2. Każdy powiat lub reprezentacja gminna może zgłosić:

w limicie: 45 osób

##### 3. Dokumentacja wymagana do weryfikacji:

- lista imienna zawierająca serię i numer dowodu osobistego zawodnika,
- legitymacja LZS z opłaconymi składkami za 2024 rok,
- dokument tożsamości (do okazania),
- aktualne badania lekarskie lub oświadczenie,
- uczestnicy czwórboju dla władz dodatkowo muszą posiadać dokument stwierdzający pełnioną funkcję.

#### V. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IGRZYSK

1. Igrzyska zostaną przeprowadzone według obowiązujących przepisów Polskich Związków Sportowych i niniejszego regulaminu.
2. Uczestnicy Igrzysk mogą startować w dowolnej liczbie konkurencji indywidualnych.
3. W każdej z gier zespołowych i konkurencji drużynowych dany powiat może wystawić tylko 1 zespół. W konkurencjach indywidualnych województwo może wystawić maksymalnie dwóch zawodników.
4. Losowania gier zespołowych odbędą się na odprawie technicznej.
5. Drużyna zweryfikowana i rozlosowana podczas odprawy technicznej, która nie stawi się do wyznaczonego meczu będzie zdyskwalifikowana i pozbawiona punktów dla województwa. **Sędzia główny konkurencji nie ma prawa powtórzyć losowania!!!**
6. System rozgrywek w grach: „każdy z każdym” w grupach. W zawodach muszą być wyłonione wszystkie miejsca.
7. Losowania przeciągania liny kobiet i mężczyzn odbędą się przed rozpoczęciem zawodów.

#### VI. PROGRAM IGRZYSK

##### Konkurencje zespołowe

##### **1. Piłka nożna mężczyzn drużyn 5 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z powiatu licząca 5 zawodników w tym bramkarz + 3 zawodników rezerwowych. Rozgrywki są prowadzone na boisku o nawierzchni trawiastej i wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od liczby zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotranki, obowiązują ochraniacze na nogi. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie.

Rozgrywki zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami PZPN.

## **2. Piłka siatkowa kobiet drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z powiatu licząca max. 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku o wymiarach 14m x 7m w hali. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPS. Zawodniczki muszą posiadać aktualne badania lekarskie.

## **3. Piłka siatkowa mężczyzn drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z powiatu licząca max. 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany w hali sportowej o wymiarach 14mx 7 m System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPS. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie.

## **4. Piłka siatkowa plażowa kobiet**

Uczestniczy jedna drużyna z powiatu licząca 2 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku piaszczystym o wymiarach 16m x 8m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPS. Zawodniczki muszą posiadać aktualne badania lekarskie.

## **5. Piłka siatkowa plażowa mężczyzn**

Uczestniczy jedna drużyna z powiatu licząca 2 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku piaszczystym o wymiarach 16m x 8m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPS. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie.

## **6. Przeciąganie liny kobiet**

Uczestniczy jedna drużyna z powiatu w 5 osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kolców, korków, obcasów, obuwia typu „traper”.

## **7. Przeciąganie liny mężczyzn**

Uczestniczy jedna drużyna z powiatu w 5 osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kolców, korków, obcasów, obuwia typu traper .

## **Konkurencje drużynowe:**

## **8. Trójbój dla władz (kręgle, strzały na bramkę, rzuty lotką,)**

Startuje reprezentacja powiatu w 3 osobowym składzie:

- 1 pracownik samorządowy (gminy, powiatu, województwa)
- 1 członek Rady Wojewódzkiej Z LZS
- 1działacz samorządowy (radny gminy, powiatu, województwa lub parlamentarzysta).

**Kręgle** - zbijanie piłką do piłki ręcznej 9 kręgli z odległości 10 m (po każdym rzucie kpl kręgli ustawiany na nowo) - jeden rzut próbny, 5 ocenianych. Za każdy strącony kręgiel – 1 pkt. O wyniku decyduje ilość strąconych kręgli z pięciu prób.

**Strzały na bramkę** - strzały piłką nożną na bramkę 1m x 1m z odległości 11 m - 1 strzał próbny, 5 ocenianych, 10 pkt za celny strzał.

**Rzuty lotką** – rzut lotką do tarczy punktowej od 1 do 10 pkt z odległości 2,5 m, 3 rzuty próbne, 5 ocenianych.

O miejscu drużyny decyduje łączna suma punktów zdobytych przez 3 zawodników we wszystkich konkurencjach (nie punktują oddzielnie pojedyncze konkurencje).

**9. Rzuty „celne oko”**, startuje drużyna 2 osobowa, jedna rzuca druga łapie na kijek kółka.

## Konkurencje indywidualne

### 10 Wyciskanie odważnika 17,50 kg mężczyzn

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 85 kg i + 85 kg. **Każdy powiat ma prawo wystawić po jednym zawodniku w każdej kategorii wagowej.**

Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię bez uginania nóg w kolanach i odrywania stóp od podłoża. W przypadku nieprawidłowego wykonania próba nie będzie zaliczona do wyniku a sędzia prowadzący konkurencję może ją przerwać i zakończyć. Decyzja sędziego jest ostateczna. O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodnika. Ważenie zawodnika przed rozpoczęciem próby.

### 11. Przerzucanie opony traktorowej (mężczyźni) - Każdy powiat ma prawo wystawić po jednym zawodniku

Zawodnik przerzuca oponę na dystansie 20 metrów, o zwycięstwie decyduje najlepszy czas uzyskany przez zawodnika.

**12. Rzuty lotką** - rzuty lotką do tarczy punktowej od 1 do 10 pkt z odległości 2,5 m. , 3 rzuty próbne, 5 ocenianych.

**13. Slalom z piłką lekarską**

**14. Rzut drwala (rzut pieńkiem)**

**15. Slalom sprawnościowy na rowerze.**

## VIII. PUNKTACJA

a/ gry zespołowe wszystkie, przeciąganie liny, konkurencje drużynowe

I m – 40 pkt, II m – 35 pkt, III m – 30 pkt, IV m – 28 pkt, V m – 26pkt , VI m– 24pkt, VII m – 22 pkt, VIII m – 20pkt, IX m – 18 pkt, X m – 16 pkt, XI m – 14 pkt, XII m – 12pkt, XIII m – 10pkt, XIV m – 8pkt, XV m – 6pkt, XVI m – 4 pkt.

b/ konkurencje indywidualne

I m – 15 pkt, II m – 13pkt, III m – 11 pkt, IV m –10pkt, V m – 9 pkt, VI m –8pkt, VII m– 7pkt, VIII m – 6pkt, IX m – 5pkt, X m – 4pkt, XI m – 3pkt, XII m – 2pkt, XIII m – XVI m – 1 pkt.

Suma punktów zgromadzonych przez reprezentantów danego powiatu określi miejsce w punktacji generalnej .

## IX. NAGRODY

- Za miejsca I – III w poszczególnych konkurencjach zwycięzcy otrzymują medale;
- Za miejsca I – III w grach zespołowych, przeciąganiu liny i konkurencjach drużynowych zwycięzcy otrzymują medale;
- Za miejsca I – VIII w punktacji generalnej powiaty otrzymują puchary.

## X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

### 1. Zgłoszenia

**Powiatowe** Zrzeszenia LZS mają obowiązek dokonania zgłoszeń:

ilościowych i imiennych do **28 czerwca 2024r.** wg załączonego wzoru do PZ LZS:

[ela-skalimowska@tlen.pl](mailto:ela-skalimowska@tlen.pl) .**WSTĘPNA DEKLARACJA UDZIAŁU W I9GRZYSKACH DO 21.06.2024**

### 2. Zasady finansowania

Koszty organizacyjne, wyżywienia uczestników pokrywa Podlaskie Zrzeszenie LZS, koszty przejazdu, wpisowego w wysokości 100 zł od powiatu pokrywają osoby zainteresowane.

3. **Protesty** będą rozpatrywane przez Komisję powołaną przez Organizatora, po wpłaceniu kaucji w wysokości: 200 zł.
  - W przypadku uznania protestu kaucja zostaje zwrócona.
  - W przypadku odrzucenia protestu kaucja zostaje u Organizatora.
4. W sprawach spornych nie ujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.

Białystok, 27 maj 2024 r.  
ORGANIZATORZY

Wojewódzkie Igrzyska LZS  
w SOKÓŁCE  
6.07.2019

Powiat:

ZGŁOSZENIE IMIENNE ZAWODNIKÓW

Lp.	Nazwisko	Imię	Data urodzenia	Konkurencja	Nr, seria dokumentu tożsamości
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Data zgłoszenia:

