

A K T Y W N A W I E Ś

Międzypokoleniowy Rodzinny Turniej Sportowo-Rekreacyjny „Bądź sprawny i aktywny”



Zawody dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

I. Cel

- Upowszechnianie kultury fizycznej i rekreacji
- Promocja sportu i rekreacji dla wszystkich chętnych ze środowiska wiejskiego
- Poprawa sprawności fizycznej i promocja zdrowego stylu życia
- Popularyzacja spędzania czasu wolnego w sposób aktywny i atrakcyjny
- Integracja międzypokoleniowa wszystkich uczestników turnieju

II. Organizatorzy i współorganizatorzy

- Krajowe Zrzeszenie LZS w Warszawie
- Kujawsko-Pomorskie Zrzeszenie LZS w Toruniu
- Rada Miejsko-Gminna Zrzeszenia LZS w Jabłonowie Pomorskim
- LZS „Motorowiec” Mała Grzywna

III. Termin i miejsce

23 - 24 wrzesień 2023 r. w Lidzbarku

IV. Uczestnictwo

Prawo startu mają rodzinne drużyny wielopokoleniowe minimum 5-cio osobowe:

- członkowie, działacze oraz sympatycy LZS
- organizatorzy i animatorzy sportu i rekreacji środowisk wiejskich.

V. Program

KRĘGLE

Startują 3 osobowe zespoły, wykonując rzuty po ziemi piłkami do ustawionych kręgów z odległości 6 metrów (liczy się suma punktów wszystkich zawodników).

Obowiązuje zasada 1-go punktu za przewrócony słupek

RZUTY „NA KIJEK”

Startują 2 osoby z drużyny. Jeden z zawodników wyrzuca w kierunku partnera stojącego na półmetku specjalne kółko, partner ma za zadanie chwycić na specjalny kijek jak najwięcej kółek, każda drużyna ma do dyspozycji 15 rzutów.

UKŁADAMY PUZZLE

Startuje 1 osoba z drużyny, układając puzzle na czas.
O zwycięstwie decyduje najkrótszy czas niezbędny do ułożenia kompletnych puzzli

RODZINNE RZUTY DO KOSZA

Startują 3 osoby z drużyny mając do dyspozycji 4 piłki różnych wielkości.
Na sygnał sędziego wykonują przez 2 minuty rzuty do kosza z „linii 2-ch metrów” /za 2 pkt/ lub z „ linii 3-ch metrów” /za 3 pkt/. O zwycięstwie decyduje suma zdobytych punktów przez drużynę.

RZUTY WORECZKAMI DO CELU

Startuje kobieta i mężczyzna.
Każdy wykonuje 10 rzutów woreczkami z odległości około 5 metrów.
Każdy celny rzut w koło średnicy 2-ch metrów , to zdobyty 1 punkt, rzut trafiony w koło „hula hop” to 2 punkty a trafiony w „kółko ringo” to 3 punkty.
Zwycięża ten zespół, który łącznie zdobędzie najwięcej punktów.

RZUTY DO TARCZY - DART.

Startuje kobieta, mężczyzna oraz dziecko.
Każdy wykonuje 5 rzutów do tarczy z odległości 2,5 metra.
Zwycięża ten zespół, który łącznie zdobędzie najwięcej punktów.

KONKURS SKOKÓW

Startuje zespół 5-cio osobowy, jeden z grupy wykonuje na planszy rysunki na temat wylosowanego hasła, pozostali starają się odgadnąć jego treść. Zwycięża zespół, który odgadnie hasło w jak najkrótszym czasie

Ponadto przeprowadzone zostaną konkursy: **marsz farmera, boole oraz konkurs na najsmaczniejszy wypiek.**

Dodatkowe konkursy i zabawy odbędą się dla dzieci do 7 lat i do lat 12-tu.

VI. Punktacja konkurencji sportowych i rekreacyjnych

Punktacja indywidualna - olimpijska:

I m - 9 pkt, II m - 7 pkt, III m - 6 pkt, IV m - 5 pkt, V m - 4 pkt, VI m - 3 pkt, VII m - 2 pkt, VIII m - 1 punkt.

Punktacja drużynowa:

na klasyfikację tą będzie składać się suma punktów uzyskanych przez jej reprezentantów.

VII. Nagrody

- o w klasyfikacji indywidualnej uczestnicy otrzymują medale
- o w klasyfikacji drużynowej za zajęcie miejsc I - V zespoły otrzymują puchary
- o w klasyfikacjach dodatkowych uczestnicy otrzymują upominki
- o każdy uczestnik otrzymuje identyfikator, okolicznościową czapkę, smycz i długopis.

VIII. Zasady finansowania

Wpisowe w wysokości 100 złotych od osoby dorosłej, 50 zł od dzieci 7 - 12 lat, przyjmowane będzie na miejscu w dniu zawodów. „Maluchy” do lat 6-ciu zwolnieni są od opłaty wpisowego. Koszty organizacyjne oraz częściowe koszty wyżywienia i zakwaterowania uczestników pokrywa organizator.

IX. Uwagi końcowe

- o Uczestników podczas zawodów w zakresie NNW ubezpiecza organizator.
- o Organizator zabezpiecza podstawową opiekę medyczną.
- o Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione bez opieki lub zagubione przedmioty będące własnością uczestników



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

ZAPRASZAMY

Kujawsko-Pomorskie
Zrzeszenie LZS

