

*niepodległa*

POLSKA  
STULECIE ODZYSKANIA  
NIEPODLEGŁOŚCI



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



## REGULAMIN

### Finale Centralnego XXI Ogólnopolskich Igrzysk LZS pn. „Siła Niepodległej”

Projekt realizowany w ramach obchodów stulecia odzyskania niepodległości

#### I. CEL

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu
- Podsumowanie systemu współzawodnictwa sportowego
- Promocja zdrowia i edukacji zdrowotnej
- Podtrzymywanie tradycji narodowej, pielęgnowanie polskości w swoim regionie z okazji 100-lecia Niepodległości Polski
- Współpraca z samorządami i innymi jednostkami działającymi w środowisku lokalnym na rzecz wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, sportu i rekreacji.

#### II. ORGANIZATOR

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Wojewódzki Ludowy Klub Sportowy Nowe Iganie
- Mazowieckie Zrzeszenie LZS

#### III. PARTNERZY, SPONSORZY

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Samorząd Województwa Mazowieckiego
- Powiat Siedlecki
- Miasto Siedlce
- Gmina Siedlce
- Towarzystwo Ubezpieczeń i Reasekuracji WARTA S.A.
- Mentor Spółka Akcyjna
- Fundacja Rozwoju Sportu Dzieci i Młodzieży „Szansa Dla Młodzieży”

#### IV. TERMIN I MIEJSCE

23-25.08.2018 r. Siedlce, woj. mazowieckie

#### V. ZASADY UCZESTNICTWA

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

- **w bloku sportowym:**
  - kobiety i mężczyźni urodzone/ni w rocznikach: 16-20 lat
  - w piłce siatkowej plażowej: kobiety i mężczyźni urodzone/ni w roku 2000 i starsze/si;
- **w bloku rekreacji:**
  - kobiety i mężczyźni urodzone/ni w roku 2000 i starsze/si;
- **w bloku integracyjnym:**
  - osoby z niepełnosprawnością intelektualną
- **w zlocie turystycznym**
  - bez ograniczeń wiekowych
- członkowie LZS/LKS posiadający obywatelstwo polskie;
- pracownicy i działacze samorządowi wszystkich szczebli;
- członkowie Rad Wojewódzkich Zrzeszenia LZS;
- parlamentarzyści

##### 2. Każde województwo może zgłosić:

W limicie: 70 osób w tym osoby towarzyszące: 40 osób w bloku sportowym i 30 osób w rekreacji.

W przypadku zgłoszenia do 15 lipca 2018 r. przez województwo mniejszej liczby uczestników niż 70 osób, niewykorzystane miejsca zostaną przydzielone proporcjonalnie innym województwom mającym większe reprezentacje.

Poza limitem:

blok integracyjny - 16 osób, w tym osoby towarzyszące;  
zlot turystyczny - liczba osób do ustalenia przez województwo.

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

- lista imienna zawierająca serię i numer dowodu osobistego zawodniczki/ka;
- legitymacja LZS z opłaconymi składkami za 2018 rok;
- dokument tożsamości (do okazania);
- licencja (dotyczy bloku sportowego);
- aktualne badania lekarskie lub oświadczenie;
- zaświadczenie (kopia) o stopniu niepełnosprawności (dot. bloku integracji);
- uczestnicy czwórboju dla władz dodatkowo muszą posiadać dokument stwierdzający pełnioną funkcję.

#### VI. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IGRZYSK

1. Igrzyska zostaną przeprowadzone według obowiązujących przepisów Polskich Związków Sportowych i niniejszego regulaminu.

2. Zawodnicy/czki startujący/ce w bloku sportowym nie mają prawa startu w bloku rekreacji i odwrotnie: zawodnicy/czki startujący/ce w bloku rekreacji nie mają prawa startu w bloku sportowym.
3. W każdej z gier zespołowych i konkurencji drużynowych dane województwo może wystawić tylko 1 zespół.
4. W trakcie weryfikacji można dokonać ostatecznych zmian w składzie osobowym reprezentacji wojewódzkiej.
5. Losowania gier zespołowych odbędą się na odprawie technicznej.
6. 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!
7. System rozgrywek w grach: „każdy z każdym” w grupach. W zawodach muszą być wyłonione wszystkie miejsca.
8. Losowania przeciągania liny kobiet i mężczyzn odbędą się przed rozpoczęciem zawodów.
9. Jeden uczestnik Igrzysk może wziąć udział:
  - a) w bloku sportowym – dot. LA w dwóch konkurencjach indywidualnych i w sztafecie;
  - b) w bloku rekreacyjnym w dowolnej liczbie konkurencji.

## VII. PROGRAM

Igrzyska odbędą się w blokach: sportowym, rekreacyjnym, integracyjnym oraz złocie turystycznym.

Program poszczególnych konkurencji i kategorii wagowych może ulec zmianie po otrzymaniu zgłoszeń imiennych.

### 1/ Blok sportowy

1. Lekka atletyka
2. Zapasy
3. Podnoszenie ciężarów
4. Piłka Siatkowa Plażowa

#### Lekka atletyka

Zawody odbędą się w kategorii wiekowej: junior/rka młodszy/a (U18) i junior /rka (U20).

Biegi: 100, 200, 400, 800, 1500, 100ppłK, 110ppłM, 400ppłK, 400ppłM, 4x100 (reprezentacja województwa K i M) 4x400 (reprezentacja województwa K i M);

Skoki: w dal, wzwyż;

Rzuty: dysk, kula, oszczep (waga sprzętu zgodnie z przepisami PZLA dla kategorii wiekowych).

#### Zapasy kobiet

##### Zapasy styl wolny

##### Zapasy styl klasyczny

Zawody odbędą się w rocznikach 17-20 lat.

Kobiety w kategoriach wagowych: 50 kg, 55 kg, 59 kg, 65 kg, 76 kg.

Mężczyźni styl wolny w kategoriach wagowych: 61kg, 70 kg, 74 kg, 92 kg, 125 kg.

Mężczyźni styl klasyczny w kategoriach wagowych: 60 kg, 67 kg, 77 kg, 87 kg, 130 kg.

#### Podnoszenie ciężarów kobiet i mężczyzn

Zawody odbędą się w rocznikach: 18-20 lat.

Kobiety w kategoriach wagowych: 58 kg, 63 kg, 75 kg, 90 kg.

Mężczyźni w kategoriach wagowych: 69 kg, 77 kg, 97 kg, 105 kg.

### **Piłka siatkowa plażowa kobiet**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 2 zawodniczki. Startują zawodniczki urodzone w roku 2000 i starsze. Turniej zostanie rozegrany na boisku piaszczystym o wymiarach 16m x 8m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

### **Piłka siatkowa plażowa mężczyzn**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 2 zawodników. Startują zawodnicy urodzone w roku 2000 i starsi. Turniej zostanie rozegrany na boisku piaszczystym o wymiarach 16m x 8m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

## **2/ Blok rekreacyjny**

- 1 Piłka nożna kobiet i mężczyzn drużyn 5 osobowych**
- 2. Piłka siatkowa kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych**
- 3. Koszykówka kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych**
- 4. Przeciąganie liny kobiet i mężczyzn**
- 5. Czwórbój dla władz**
- 6. Wyciskanie odważnika mężczyzn**
- 7. Wyciskanie odważnika kobiet**

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

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodniczek w tym bramkarka + maksymalnie 3 zawodniczki rezerwowe. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotrapki, obowiązują ochraniacze na nogi.

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

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodników w tym bramkarz + maksymalnie 3 zawodników rezerwowych. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotrapki, obowiązują ochraniacze na nogi.

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

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 14m x 7m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

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

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 18 m x 9 m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

### **5. Koszykówka kobiet drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max. 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku ze sztuczną nawierzchnią na jednej i drugiej części boiska. Gra na jeden kosz. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji

i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Zawodniczki muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Podczas turnieju obowiązują przepisy PZKosz.

#### **6. Koszykówka mężczyzn drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max. 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku ze sztuczną nawierzchnią na jednej i drugiej części boiska. Gra na jeden kosz. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Podczas turnieju obowiązują przepisy PZKosz.

#### **7. Przeciąganie liny kobiet**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5 osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kołców, korków, obcasów, obuwia typu „traper”. Uczestniczka nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

#### **8. Przeciąganie liny mężczyzn**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5 osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kołców, korków, obcasów, obuwia typu traper. Uczestnik nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

#### **9. Czwórbój dla władz (kręgle, strzały na bramkę, rzuty lotką, strzelanie z wiatrówki)**

Startuje reprezentacja województwa w 3 osobowym składzie:

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

**Kręgle** - zbijanie piłką do piłki ręcznej 9 kręgeli z odległości 10 m - jeden rzut próbny, 5 ocenianych. Za każdy strącony kręgiel – 5 pkt. O wyniku decyduje ilość strąconych kręgeli 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.

**Strzelanie z wiatrówki** – każdy zawodnik oddaje 5 strzałów punktowanych, poprzedzonych 3 strzałami próbnymi.

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

W każdej konkurencji drużyna może zdobyć maksymalnie 150 pkt.

#### **10. Wyciskanie odważnika 17,50 kg mężczyzn**

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 85 kg i + 85 kg. Województwo ma prawo reprezentować jeden zawodnik w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji **siedząc na taborecie**. Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką zawodnik trzyma na kolanie. Zawodnik wyciska odważnik bez robienia jakiegokolwiek przerwy!

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodnika. Ważenie zawodnika odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

### 11. Wyciskanie odważnika 10 kg kobiet

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 70 kg i + 70 kg. Województwo ma prawo reprezentować jedna zawodniczka w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji **siedząc na taborecie**. Zawodniczki wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką zawodniczka trzyma na kolanie. Zawodniczka wyciska odważnik bez robienia jakiegokolwiek przerwy!

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodniczki. Ważenie zawodniczki odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

### 3/ Blok integracyjny

Startują uczestnicy z niepełnosprawnością intelektualną.

1. Lekka atletyka: 60m, skok w dal, rzut piłką lekarską.
2. Konkurencje rekreacyjne
  - a/ rzut ringo na palik – odległość 2 m
  - b/ rzut lotką – odległość 2,5 m
  - c/ rzut piłką do kosza – 5 rzutów
  - d/ tor przeszkód

Zwycięzcy w kategorii kobiet i mężczyzn w poszczególnych konkurencjach zostają nagrodzeni medalami. Wszyscy uczestnicy otrzymają upominki a województwa puchary.

### 4/ Złot turystyczny

Każdy uczestnik zlotu może startować w dowolnej liczbie konkurencji.

Organizator zapewnia miejsce na polu namiotowym (campingu) oraz całodzienne wyżywienie. Uczestnicy przywożą własny sprzęt turystyczny i biwakowy (namioty, materace, śpiwory).

#### Konkurencje

- 1) **Marsz na orientację** – konkurencja ma charakter pieszej wycieczki turystyczno-krajoznawczej i polega na przejściu określonej trasy turystycznej w wyznaczonym limicie czasowym. W trakcie wycieczki uczestnicy wykonują zadania turystyczne:
  - odnajdywanie i rozpoznawanie oznaczonych obiektów krajoznawczych
  - pokonanie trasy na czasO kolejności decyduje największa suma punktów. W przypadku równej ilości punktów decyduje czas.  
Startuje drużyna 4-osobowa.
- 2) **Marsz z kijkami** - startuje drużyna 4-osobowa na trasie z dodatkowymi konkurencjami. O miejscu decyduje czas drużyny.
- 3) **Ustawianie namiotu na czas** – konkurencja polega na ustawieniu namiotu, dostarczonego przez organizatora. O kolejności decyduje czas powiększony o ewentualne błędy popełnione w trakcie konkurencji.  
Mogą startować 2 osoby.
- 4) **Konkurs wiedzy o województwie mazowieckim i 100 Rocznicy Odzyskania Przez Polskę Niepodległości**. Konkurencja składa się z 20 pytań.

O kolejności decyduje suma punktów członków drużyny.  
Mogą startować 2 osoby.

#### 5) Ocena miasteczka złotowego:

- 0-10 pkt - oznakowanie swojego regionu
- 0-10 pkt - stoisko „Promocja Regionu”

Zwycięzcy w kategorii kobiet i mężczyzn w poszczególnych konkurencjach zostają nagrodzeni medalami a województwa pucharami.

### VIII. PUNKTACJA

Indywidualna:

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 i dalsze po 1 punkcie.

Zespołowa:

I m – 17 pkt, II m – 15 pkt, III m – 14 pkt, IV m – 13pkt, V m – 12 pkt, VI m – 11pkt, VII m – 10 pkt, VIII m – 9 pkt, IX m – 8 pkt, X m – 7pkt, XI m – 6 pkt, XII m – 5 pkt, XIII m – 4 pkt, XIV m – 3 pkt, XV m -2 pkt, XVI m – 1 pkt.

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

### IX. NAGRODY

- Za miejsca I - III w poszczególnych dyscyplinach i konkurencjach zwycięzcy otrzymują medale;
- Za miejsca I - III w konkurencjach zespołowych zwycięzcy otrzymują puchary;
- Za miejsca I - XVI w punktacji generalnej województwa otrzymują puchary.

### X. ZASADY FINANSOWANIA

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania 40 uczestników w bloku sportowym z województwa pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS. Koszty wyżywienia i zakwaterowania uczestników w bloku rekreacyjnym, integracyjnym, osób towarzyszących i zlocie turystycznym oraz inne koszty pokrywają uczestnicy lub jednostki delegujące. Wszyscy uczestnicy opłacają koszt wpisowego w wysokości 50 zł od osoby.

### XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

#### 1. Zgłoszenia

Wojewódzkie Zrzeszenia LZS mają obowiązek dokonania zgłoszeń imiennych do 15 lipca 2018 r. wg załączonego wzoru do KZ LZS: [iwona.kania@lzs.pl](mailto:iwona.kania@lzs.pl) z odpisem do organizatora WLKS Nowe Iganie: [włksi@wp.pl](mailto:włksi@wp.pl) (wzory do poszczególnych konkurencji będą również dostępne od 3.07.2018 r. na stronie igrzyskowej).

#### 2. Protesty

będą rozpatrywane przez Komisję powołaną przez Organizatora, po wpłaceniu kaucji w wysokości: 500 zł.

- W przypadku uznania protestu kaucja zostaje zwrócona.
- W przypadku odrzucenia protestu kaucja zostaje u Organizatora.

3. **Uczestnicy** - członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.
4. **Ochrona danych osobowych.** Wszyscy uczestnicy biorący udział w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku do celów związanych z realizacją zadania, innych imprez Organizatora oraz do celów marketingowych Organizatora. Administratorem danych jest Organizator – Krajowe Zrzeszenie LZS. Dane osobowe zawodników będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 24.05.2018 r. poz. 1000).
5. **W sprawach spornych** nie ujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.

Warszawa, 19.06.2018 r.

**KRAJOWE ZRZESZENIE  
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE**