



I Leszczyński Turniej Sprawnościowo-Obronny Seniorów „Ruch rzeźbi ciało i umysł”

29 września 2012 roku Leszno

REGULAMIN



Patronat honorowy:
Tomasz Malepszy - Prezydent Miasta Leszna
Krzysztof Benedykt Piwoński - Starosta Leszczyński

Zadanie zostało sfinansowane
z dotacji Powiatu Leszczyńskiego



ABC
Dziennik Informacyjny

Radio Elka
na dzień dobry i dobranoc

panorama
LESZCZYŃSKA

PROGRAM TURNIEJU

L.p	Przedsięwzięcia	Czas-miejsce	Uwagi
2012-09-29			
1.	Przyjazd uczestników Rejestracja w biurze zawodów	Do godz. 9.30 stadion lekkoatletyczny	
2.	Otwarcie zawodów, defilada	10.00 stadion lekkoatletyczny	
3.	Spotkanie z organizatorami zawodów: - zapoznanie z przebiegiem zawodów - odprawa techniczna kierowników zawodów	10.30. stadion lekkoatletyczny	
4.	Rozpoczęcie konkurencji.	10:45 stadion lekkoatletyczny	
5.	Konkurencje sprawnościowe. Marsz na orientację. Zawody na kręgielni. Test wiedzy o mieście i powiecie.	10:45 – 15:00 stadion lekkoatletyczny	
6.	Podsumowanie zawodów.	15.00 – 16.00 stadion lekkoatletyczny	
7.	Uroczyste spotkanie zawodników.- wspólna biesiada	16.00 -20.00 stadion lekkoatletyczny	

Regulamin prowadzenia poszczególnych konkurencji

Cele współzawodnictwa:

- promocja aktywności ruchowej i sprawności fizycznej u osób starszych.
- popularyzacja i upowszechnianie sportu wśród seniorów
- propagowanie aktywnych form wypoczynku wśród seniorów
- doskonalenie sprawności fizycznej starszych osób przez czynny udział w zawodach sportowych
- integracja środowiska lokalnego i utrwalanie więzi koleżeńskich poprzez wspólne poznanie
- i wymianę doświadczeń na gruncie sportowo-rekreacyjnym
- utrzymanie i podnoszenie kondycji uczestników zawodów
- wyłonienie najlepszych zespołów seniorów i zakwalifikowanie się do olimpiady senioralnej SENIOR GAMES w roku 2013.

Organizacja:

Turniej w poszczególnych dyscyplinach sportowych organizuje i przeprowadza komitet organizacyjny Zarządu Okręgowego Stowarzyszenia Rodzina Wojskowa przy DWL oraz przedstawiciele JW.

Organizator mistrzostw zobowiązany jest:

- przeprowadzić zawody zgodnie z regulaminem i wymogami organizacyjnymi poszczególnych dyscyplin sportowych
- zabezpieczyć obsługę medyczną i sędziowską zawodów
- zawody otwiera i zamyka Przewodnicząca Stowarzyszenia „Rodzina Wojskowa”

Zespoły uczestniczące w zawodach zobowiązane są:

- w terminie podanym przez organizatora zgłosić imienne składy drużyn
- obowiązkowo kierownik zespołu bierze udział w odprawie technicznej i posiada zaświadczenia lekarskie dopuszczające zawodników do zawodów
- w zawodach startują zespoły 4-osobowe
- udział w odprawie biorą wszystkie osoby uczestniczące w zawodach
- uczestników zawodów obowiązują stroje sportowe podane przez organizatora zawodów
- w poszczególnych konkurencjach można zmieniać jednego zawodnika

Weryfikacja zawodników prowadzona będzie przez sekretariat zawodów.

Pięć dni po zawodach organizator przesyła protokół końcowy z zawodów.

REGULAMIN KONKURENCJI SPRAWNOŚCIOWYCH

UCZESTNICY – 4 osobowe reprezentacje organizacji pozarządowych, przedstawicieli seniorów powiatu leszczyńskiego

MIEJSCE – stadion lekkoatletyczny

UBIÓR – sportowy

a.) KONKURENCJA I – rzut granatem na celność:

Sposób przeprowadzenia:

Każdy zawodnik zespołu ma zadanie wykonać cztery rzuty granatem na celność w tym jeden rzut próbny z odległości 8m do wyznaczonych kół o średnicy 2m i 1m.

PUNKTACJA KONKURENCJI – sędzia konkurencji kieruje ustawieniem zawodników podaje komendy do wykonania rzutu i liczy punkty – koło o średnicy 2m – 1 punkt, koło o średnicy 1m – 3 punkty.

b.) KONKURENCJA II – umiejętność pokonania sprawnościowego toru przeszkód

Sposób przeprowadzenia:

Każdy zespół ma za zadanie pokonać zespołowo sprawnościowy tor przeszkód. Przed konkurencją zostanie udzielony szczegółowy instruktaż.

PUNKTACJA KONKURENCJI – sędzia konkurencji kieruje ustawieniem zawodników podaje komendy do startu i mierzy czas.

c.) KONKURENCJA III – rzut oszczepem na celność:

Sposób przeprowadzenia:

Każdy zawodnik zespołu ma zadanie wykonać rzut oszczepem na celność oraz jeden rzut próbny z odległości 8m do wyznaczonych kół o średnicy 2m i 1m.

PUNKTACJA KONKURENCJI – sędzia konkurencji kieruje ustawieniem zawodników podaje komendy do wykonania rzutu i liczy punkty – koło o średnicy 2m – 1 punkt, koło o średnicy 1m – 3 punkty.

d.) KONKURENCJA IV – udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej

Sposób przeprowadzenia:

Każdy zespół ma zadanie udzielenie pierwszej pomocy po wylosowaniu zadania u sanitariusza prowadzącego konkurencję.

PUNKTACJA KONKURENCJI – sędzia konkurencji ocenia wykonanie zadania i przyznaje punkty za prawidłowe udzielenie pierwszej pomocy.

REGULAMIN MARSZ NA ORIENTACJĘ Z KIJKAMI

UCZESTNICY: 4 osobowe reprezentacje zaproszonych organizacji pozarządowych.

UBIÓR: sportowy, każda drużyna powinna być wyposażona w kompas, busolę, kijki.

KONKURENCJA: marsz na orientację około 4 km.

Sposób przeprowadzenia:

Zespoły startują w kolejności ustalonej podczas losowania na 30 minut przed startem.

Interwał startowy co 5 minut.

KLASYFIKACJA:

Zespołowo – o miejscach zespołów decyduje czas uzyskany w czasie biegu i obecność na każdym punkcie kontrolnym.

Uwaga: Za niedokończenie biegu lub ominięcie punktu kontrolnego – dyskwalifikacja.

USTALENIA DODATKOWE:

- punkty należy pokonywać wg określonej kolejności
- dopuszcza się dodatkowe konkurencje przy poszczególnych punktach
- zaliczanie punktów perforatorem

**REGULAMIN
ZAWODÓW NA KRĘGIELNI**

UCZESTNICY: 4 osobowe reprezentacje zaproszonych organizacji pozarządowych.

UBIÓR: sportowy i (**zmienne obuwie sportowe**)

KONKURENCJA: zawody na kręgielni.

Sposób przeprowadzenia:

Każdy zespół ma zadanie wykonać czterdzieści rzutów.(każdy uczestnik wykonuje 10 rzutów)

Zawodnicy wykonują rzuty na zmianę, liczy się wynik końcowy uzyskany przez zespół.

KLASYFIKACJA:

Zespołowo – o miejscach zespołów decyduje wynik końcowy uzyskany przez poszczególne zespoły.

KLASYFIKACJA ZESPOŁOWA – zespołowo zwycięży zespół, który po zsumowaniu uzyska najwięcej punktów. W przypadku równej liczby punktów zostanie przeprowadzona dogrywka.

SĘDZIOWIE ZAWODÓW:

Sędziowie konkurencji sprawnościowych:

- Jarosław ZIELONKA,
- mjr Krzysztof DUBANIEWICZ
- sierż. Krzysztof TUMKO

Sędziowie biegów na orientację:

- Pan Marek DUBISZ

-

Sędziowie konkurencji na kręgielni

- Jerzy SZULC

Sędzia Główny zawodów: Piotr GIERNAS

Kontakt telef. Jarosław Zielonka

603250195

Barbara Mroczkowska

605888506

Rejestracja drużyn na adres: biuro@rodzinawojkowa.pl **do dnia 20.09.2012r.**