****

**REGULAMIN**

**II WOJEWÓDZKIEJ SPARTAKIADY SPORTÓW LUDOWYCH SENIORÓW**

**w kat. 60+, Łebcz, 19 czerwca 2024**

**I CELE:**

- popularyzacja rekreacji wśród seniorów oraz promocja aktywnego trybu życia

- kultywowanie dawnych sportów i zabaw rekreacyjnych na wsi

- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play

- wyłonienie najaktywniejszego Koła Seniora w Pomorskim Zrzeszeniu LZS

- realizacja Programu "Aktywna Wieś 2024”

- integracja seniorów z Województwa Pomorskiego

- działania prozdrowotne wśród seniorów

- Uczczenie II rocznicy powołania Muzeum Sportu Wiejskiego LZS w Łebczu

**II ORGANIZATOR I WSPÓŁORGANIZATORZY :**

- Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku

- Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu

- Ministerstwo Sportu i Turystyki

- Starostwo Powiatowe w Pucku

- Urząd Gminy Puck

- Gminne Zrzeszenie LZS Gminy Puck

- Ośrodek Kultury i Sportu w Gminie Puck

- Sołtys i Rada Sołecka Sołectwa Łebcz,

- Zespół Szkolno – Przedszkolny w Łebczu

- Koło Gospodyń Wiejskich w Łebczu,

- Ochotnicza Straż Pożarna w Łebczu

- Ludowy Zespół Sportowy „Wicher” w Łebczu

- Powiatowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku

**III PATRONAT HONOROWY:**

- Prezes Krajowego Zrzeszenia LZS – Mieczysław Baszko

- Marszałek Województwa Pomorskiego – Mieczysław Struk

- Ministerstwo Sportu i Turystyki

- Prezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS – Piotr Klecha

- Starosta Powiatu Puckiego – Jarosław Białk

- Wójt Gminy Puck – Marcin Nikrant

- Prezes Rady Gminnej Zrzeszenia LZS w Gminie Puck – Jerzy Tkaczyk

**IV TERMIN I MIEJSCE:**

Pomorska Spartakiada Sportów Ludowych odbędzie się 19 czerwca 2024 (środa) na boisku sportowym w Łebczu w Gminie Puck przy ul. Puckiej18. Początek zmagań godzina 12.00 Biuro zawodów będzie czynne od godziny 10.30Od godziny 10.00 możliwość zwiedzania pierwszego w Polsce MUZEUM SPORTUWIEJSKIEGO w Łebczu.

**V ZGŁOSZENIA, OPŁATY i KATEGORIE WIEKOWE UCZESTNIKÓW**

**Warunkiem startu w zawodach jest przesłanie zgłoszenia zawodników/czek w terminie do dnia 12 czerwca 2024** listy zgłoszeniowej klubu seniora wraz z podaniem imieniai nazwiska, roku urodzenia oraz miejsca zamieszkania i konkurencji w którychzawodnik/-czka będą brać udział na adres [sport@oksitpuck.pl](mailto:sport@oksitpuck.pl)

KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ w 2 DOWOLNYCHKONKURENCJACH. Każde   
z kół, klubów seniora może wystawić reprezentację, któraliczyć będzie maksymalnie 20 osób w dowolnej konfiguracji wiekowej i płci! Dodatkowo warunkiem udziału jest wpłata darowizny na konto Pomorskiego Zrzeszenia LZS nr 25 1160 2202 0000 0000 5054 6084 10 zł/osobę na rzecz rozwoju Muzeum Sportu Wiejskiego **do dnia 12 czerwca 2024 roku.** Istnieje możliwość zapisu w dniu zawodów zawodników/czek indywidualnych (w godz. 10-11) darowizna na rzecz Muzeum Sportu Wiejskiego wynosi wówczas 25 zł/os.

**VI KATEGORIE WIEKOWE:**

I kat. seniorki, seniorzy 60-69 rocznik 1964 - 1955

II kat. seniorki, seniorzy 70-79rocznik 1954 – 1945

III kat. 80+ 1944 i starsi/-sze

**VII KONKURECNCJE**

**1.** **Dojenie sztucznej krowy** na czas dla gospodyń/gospodarzy. Każdy uczestnik/-czka ma za zadanie doić krowę w czasie 1 minuty. W konkurencji zwycięża uczestnik/-czka, która „udoi” największą ilość „mleka”. W przypadku równego udoju wśródnajlepszych uczestników/-czek będzie przeprowadzona dogrywka.

**2.** **Slalom na taczce** – startuje jedna para z zachowaniem kategorii wiekowych (60-69 i 70 + mężczyzna wiezie kobietę) i pokonuje dystans około 50 metrów pomiędzy pachołkami 2 x 25. W przypadku przewrócenia pachołka trzeba zatrzymać się i poprawić pachołek.   
O kolejności decyduje czas „przejazdu” taczek. Taczkę zapewnia organizator. W taczce będzie umieszczony miękki koc. W ramach bezpieczeństwa zawodniczka może mieć na głowie swój kask.

**3. Rzut podkową** do celu każdy zawodnik/-czka oddaje 5 rzutów dowolnym sposobem  
z odległości 4,5 m na palik o wysokości 30-50 cm, który jest umiejscowiony pośrodku maty   
o wymiarach 2 X 2 m. Podstawową zasadą współzawodnictwa jest uderzenie podkową   
w palik, a następnie zatrzymanie podkowy w poszczególnych kwadratach z podziałem   
na pola - 3pkt (2x2 m), 7 pkt (1x1 m) i 20 pkt. Za umiejscowienie podkowy wokół palika   
(musi być odwód podkowy zamknięty). W ustaleniach miejsc medalowych przy zdobyciu jednakowej ilości punktów zarządza się dogrywkę po 1 rzucie dla poszczególnych zawodników.

**4. Rzut gumowcem**. Każdy uczestnik/-czka oddaje 2 rzuty gumofilcem, dłuższy rzut będzie mierzony. Zwycięża zawodnik z najdłuższą odległością rzutu. Rzucamy bezrozbiegu   
– z miejsca. Technika rzutu dowolna bez obrotu!

**5.** **Bieg w workach** do zboża dla kobiet i mężczyzn. Zawodnik pokonuje dystans 20 metrów   
z nawrotem po 10 merach wokół pachołka. Zwycięża zawodnik/czka z najkrótszym czasem zadania.

**6. Bieg z jajkiem** na twardo na łyżce stołowej. Zawodnik/czka pokonuje dystans 20 m z nawrotem po 10 m wokół pachołka. Zwycięża zawodnik/czka z najkrótszym czasem zadania. W razie upadku jajka na murawę, uczestnik/czka jest zdyskwalifikowany/na

**7.** **Konkurs celnościowy** „Kak-fryc”. Zawodnik/czka celuje kamieniami (5 sztuk)w kamienie umiejscowione na 5 trelinkach z odległości 4 m. Liczy się ilośćzrzuconych kamieni. Przy jednakowej ilości, decyduje krótszy czas – będzieprowadzony pomiar.

**8. Trójbój rekreacyjny 80** + startują wyłącznie uczestnicy kategorii wiekowej 80 +. Trójbój składa się z 3 konkurencji: bieg z jajkiem, rzut gumofilcem i rzut celnościowy „kak-fryc”. Zwycięża zawodnik/czka, która we wszystkich konkurencjach zdobyła największą ilość punktów. (Punktacja według zajętych miejsc w poszczególnych konkurencjach). W przypadku jednakowej ilości punktów liczy się uzyskanie korzystniejszego wyniku w biegu z jajkiem.

**9. Tablica promocyjna o kole seniora**. Każde koło przygotowuje wcześniej we własnym zakresie tablicę promocyjną o wymiarach 100 cm na 70 cm, na której przedstawia

historię i dokonania oraz różnorodną działalność z ostatniego roku **od czerwca 2023   
do czerwca 2024!)** , w tym także aktywności sportowe.Wszystkie koła, które przygotują tablicę otrzymują 15 punktów do klasyfikacjigeneralnej. Na tablicy mogą być umieszczone informacje o miejscowości, gminie,w której działają seniorzy. Organizatorzy zapewniają sztalugi, na których tablice będąeksponowane w czasie Spartakiady. Po zakończeniu zmagań poszczególne kołazabierają tablice ze sobą.

***10.******Program artystyczny****. Każde koło może poza konkursem zaprezentować dowolny program artystyczny (np.: piosenka, pląs, skecz, wiersz, gawęda), za które jury powołane przez organizatorów przyzna trofea za I, II i III miejsca, ewentualnie wyróżnienia. (czas występu   
do 5 minut)*

**IX KOSZTY ORGANIZACYJNE**

Koszty sędziowskie, nagrody i pamiątkowe medale, puchary i obsługę techniczną, medyczną, posiłek turystyczny a także formę rozrywki dla seniorów zapewniają organizatorzy. Uczestnicy/-czki jak wpłacają opłatę minimum 10 zł przy odbiorze numerka startowego w biurze zawodów.

**X NAGRODY i PAKIET UCZESTNIKA**

Każdy uczestnik otrzyma medal uczestnictwa a także zachowującnumer startowy, z którym występuje podczas zawodów na piersi, będzie miał możliwośćuczestnictwa w losowaniu ciekawych nagród niespodzianek. Zwycięzcy w obu kategoriachwiekowych w każdej z konkurencji otrzymują pamiątkowe statuetki a 3 najlepszezawodniczki/zawodnicy medale spartakiady. Każdy uczestnik otrzyma także bon na posiłek turystyczny. Wszyscy uczestnicy objęci są ubezpieczeniem OC i NNW z polisyPomorskiego Zrzeszenia LZS. Klub/Koło Seniora, który zwycięży w klasyfikacji generalnejspartakiady otrzyma nagrodę w wysokości 1000 zł na zakup sprzętu sportowo - turystycznego

**XI ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW**

Punktacja indywidualna. W każdej kategorii wiekowej punkty przyznawane będą zawodnikom wg klucza: I miejsce – 10 pkt, II – 8, III – 7, IV – 6, V – 5, VI – 4, VII – 3, VIII – 2 a każde kolejne – 1 pkt. Do punktacji drużynowej punktuje najwyżej sklasyfikowany zawodnik/-czka z danego Koła Seniora. Poszczególne koła, stowarzyszenia, fundacje   
i organizacje seniorskie mogą do wybranej konkurencji zgłosić dowolną ilość uczestników, jednak obowiązuje limit 20 osób z jednej Gminy uczestniczących w spartakiadzie. Wyjątek startowi Gmina Puck, która może wystawić kilku 20 osobowych drużyn z klubów lub kół seniora.

**IX UWAGI KOŃCOWE:**

Wszyscy uczestnicy obowiązkowo przed startem muszę podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. (podpis na liście startowej). Wszystkich zawodników/zawodniczki obowiązuje strój sportowy (koszulki, dresy, obuwie sportowe), a poszczególne reprezentacje winny mieć w ramach możliwości jednakowe koszulki, czapeczki, chusty lub tym podobne. Mile widziane będą własne banery, flagi klubowe! W sprawach spornych decyzję podejmuje organizator po konsultacji z sędzią głównym zawodów.

Opracował – Jan Trofimowicz [jasiu.t@wp.pl](mailto:jasiu.t@wp.pl)

**LIMIT MIEJSC W IMPREZIE – 400 OSÓB! (Decyduje kolejność zgłoszeń)**

Wszelkich informacji udzielają współorganizatorzy:

* Jan Trofimowicz – Wiceprezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS / Tel. 508-738-161
* Brunon Ceszke – Kierownik Koła Seniora w Strzelnie / 507-638-899