



# REGULAMIN

## IV WOJEWÓDZKICH IGRZYSK SPORTOWYCH LZS O PUCHAR MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO SOMONINO, 15 CZERWCA 2019 r.

### 1. CEL

- Promocja zdrowego trybu życia mieszkańców wsi i małych miasteczek woj. pomorskiego,
- Integracja mieszkańców województwa pomorskiego,
- Wyłonienie najbardziej usportowionej gminy ze środowiska LZS,
- Wyłonienie reprezentacji woj. pomorskiego na Ogólnopolskie Igrzyska LZS w 2019 roku,
- Promocja dorobku sportowców wiejskich spod znaku LZS,
- Edukacja zachowań „Fair Play” w czasie rywalizacji sportowej,

### 2. ORGANIZATORZY

- Pomorskie Zrzeszenie LZS w Gdańsku,
- Urząd Marszałkowski w Gdańsku,
- Gminny Ośrodek Kultury w Somoninie,
- Urząd Gminy w Somoninie,

#### WSPÓŁORGANIZATORZY

- Urzędy Gmin – gminy biorące udział w Igrzyskach,
- Ochotnicza Straż Pożarna w Somoninie
- Starostwo Powiatowe w Kartuzach,
- Pomorski Związek Piłki Nożnej,
- Szkoła Podstawowa im Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Somoninie
- Zarząd Wojewódzki ZOSP RP w Gdańsku

### 3. PATRONAT HONOROWY

- Marszałek Województwa Pomorskiego,
- Przewodniczący Sejmiku Woj. Pomorskiego,
- Prezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS,
- Starosta Powiatu Kartuskiego,
- Wójt i Rada Gminy Somonino,

#### 4. PATRONAT MEDIALNY

- Radio Kaszëbë,
- Dziennik Bałtycki,
- Kurier Kaszubski,
- Radio Głós,
- Kartuzy.info,
- TVP 3 Oddział w Gdańsku,
- Forum Pomorza,

#### 5. TERMIN I MIEJSCE

IV Igrzyska LZS odbędą się 15.06.2019 r. na obiektach sportowych i rekreacyjnych w gminie Somonino. Centrum zawodów będzie stanowić Gminny Stadion Sportowy w Somoninie (pow. kartuski) ul. Osiedlowa. Uroczyste otwarcie Igrzysk o godz. 11.00. Igrzyska odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne i ilość zgłoszonych reprezentacji gminnych.

#### 6. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA KONKURENCJI

Uzależniony jest od specyfikacji konkurencji, ilości drużyn i zawodników biorących udział w Igrzyskach.

#### 7. UCZESTNICTWO

W Igrzyskach mają prawo udziału mieszkańcy danej gminy. Organizatorzy prowadzić będą weryfikację reprezentacji na podstawie listy zgłoszeniowej potwierdzanej przez wójta danej gminy. W przypadku stwierdzenia przez organizatorów nieprawidłowości bądź protestów innych drużyn – dany zawodnik / zawodniczka musi przedstawić organizatorom dokument tożsamości ze zdjęciem. W przypadku niezgodności w/w zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, a reprezentacji gminy zostanie odjętych 30 pkt. Zgłoszenia reprezentacji prosimy kierować na adres [gok@somonino.pl](mailto:gok@somonino.pl) do dnia 31.05.2019 r. Wszelkich dodatkowych informacji udzielają:

Angelika Zaborowska – Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Somoninie  
Tel.: (58) 684-11-26, 512-013-606,

Magdalena Janczak – Kierownik Biura Pomorskiego Zrzeszenia LZS  
Tel.: (58) 550-78-38,

Jan Trofimowicz – Wiceprzewodniczący Rady Woj. Pomorskiego Zrzeszenia LZS  
Tel.: 508-738-161,

Zawodnicy biorący udział w Igrzyskach oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach oraz ponoszą pełną odpowiedzialność za odniesione urazy i kontuzje.

## 8. DYSCYPLINY I KONKURENCJE

- Turniej piłki nożnej 6-cio osobowej (5 zawodników + bramkarz + 3 rezerwowych),
- Turniej piłki siatkowej kobiet (3 zawodniczki + 1 rezerwowa),
- Turniej piłki siatkowej mężczyzn (3 zawodników + 1 rezerwowy),
- Wyciskanie ciężarka 17,5 kg, lewa lub prawa ręka w 2 kategoriach do 85kg i + 85 kg,
- Przeciąganie liny kobiet (drużyny 5 osobowe),
- przeciąganie liny mężczyzn, (drużyny 5 osobowe),
- Konkurs rzutowy dla wójtów i burmistrzów (może reprezentować władze także: Z-ca wójta/burmistrza, sekretarz lub skarbnik gminy/miasta),
- Trójbój rzutowy dla kobiet – ringo, piłeczki, woreczki,
- Bieg na 100 m kobiet i mężczyzn (startuje jedna zawodniczka i jeden zawodnik z gminy),
- Bieg na 800 m kobiet i 1500 m mężczyzn (startuje 1 zawodniczka i 1 zawodnik z gminy),
- Sztafeta dla drużów strażaków OSP – przenoszenie worków z piaskiem na czas (w pełnym umundurowaniu bojowym),
- Konkurs rzutowy dla małżeństw,
- Konkurs strzelecki dla radnych – strzały na bramkę,

Każdy uczestnik może startować maksymalnie w 2 konkurencjach. Drużyny startują w jednolitych strojach. W igrzyskach uczestniczą zawodnicy pełnoletni, którzy UKOŃCZYLI 18 LAT!

## 9. PUNKTACJA

Oprócz klasyfikacji indywidualnej / drużynowej w danych dyscyplinach, za zajęcie miejsc w poszczególnych konkurencjach indywidualnych i drużynowych, zawodnicy będą zdobywali punkty dla reprezentacji gminnej. Punktacja za następujące miejsca:

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

## 10. NAGRODY

Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal z Igrzysk. W każdej dyscyplinie indywidualnej i konkurencji drużynowej zdobywcy trzech pierwszych miejsc otrzymają pamiątkowe pucharki i medale oraz nagrody i upominki zgodnie z możliwościami finansowymi organizatorów. Wszystkie startujące drużyny – reprezentacje gminy otrzymają pamiątkowe puchary za miejsca zajęte w końcowej klasyfikacji igrzysk. Każdy uczestnik igrzysk otrzyma jeden los, który będzie brał udział w losowaniu sprzętu gospodarstwa domowego oraz sprzętu turystyczno sportowego bezpośrednio przed ogłoszeniem wyników końcowych w klasyfikacji generalnej igrzysk. Organizatorzy przygotują dla uczestników posiłek turystyczny.

## 11. SPRAWY ORGANIZACYJNE

Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy (przygotowanie obiektów, boisk, miejsc startowych, posiłek, opłaty sędziowskie, tablice z nazwami gmin, szatnie, sprzęt sportowy

przeprowadzenia konkurencji, puchary, medale, dyplomy, nagrody rzeczowe, ubezpieczenie OC i NNW). Drużyny – reprezentacje gmin wpłacają wraz ze zgłoszeniem drużyny 600 zł na konto organizatora do dnia 31 maja 2019 roku – aby współuczestniczyć w organizacji zawodów. Gminny Ośrodek Kultury w Somoninie ul. Ceynowy 1 A, 83-314 Somonino. BS Sztum o/Somonino 57 8309 0000 0080 0091 2000 0020 . W przypadku niezgłoszenia przez gminę swojej reprezentacji, istnieje możliwość startu w igrzyskach osób w konkurencjach indywidualnych i zespołowych po spełnieniu wymagań pkt. 7 uczestnictwo – regulaminu Igrzysk (obowiązuje opłata w wysokości 20 zł za zawodnika).

## 12. SZCZEGÓŁOWE REGULAMINY POSZCZEGÓLNYCH KONKURENCJI

### **PIŁKA NOŻNA 6-OSOBOWA**

(5 zawodników + bramkarz + 3 rezerwowych). System rozgrywek oraz długość meczy uzależniony jest od ilości drużyn. Turniej przeprowadzony zostanie na boisku ze sztuczną nawierzchnią typu ORLIK usytuowanym bezpośrednio przy stadionie w Somoninie. Bramki 5m x 2m. Zawodnicy startują w obuwiu miękkim. Drużyny posiadać powinny jednolite stroje sportowe i narzutki.

### **PIŁKA SIATKOWA KOBIET**

(3 zawodniczki + 1 rezerwowa). Turniej rozegrany zostanie na hali sportowej na boisku o wymiarach 14m x 7m. System rozgrywek uzależniony od ilości drużyn. Turniej zorganizowany zostanie na hali sportowej przy stadionie w Somoninie.

### **PIŁKA SIATKOWA MĘŻCZYZN**

(3 zawodników + 1 rezerwowy). Turniej rozegrany zostanie na hali sportowej na boisku o wymiarach 18m x 9m. System rozgrywek uzależniony od ilości drużyn. Turniej zorganizowany zostanie na hali sportowej przy stadionie w Somoninie.

### **WYCISKANIE CIĘŻARKA 17,5 KG**

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 85 kg i + 85 kg. Gminę ma prawo reprezentować jeden zawodnik w każdej kategorii wagowej. Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji siedząc na taborecie. Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką ciężarek na wyprostowane ramię, drugą rękę 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. Do punktacji drużynowej zaliczana będzie suma wyników obu zawodników.

### **PRZECIĄGANIE LINY KOBIET**

Uczestniczy jedna drużyna z gminy w 5 osobowym składzie. System rywalizacji zależny będzie od ilości drużyn (losowanie podczas igrzysk!), mecz do dwóch wygranych. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kołców, korków, obcasów, obuwia typu „traper”. Uczestniczka nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

### **PRZECIĄGANIE LINY MĘŻCZYŹN**

Uczestniczy jedna drużyna z gminy w 5 osobowym składzie. System rywalizacji zależny będzie od ilości drużyn (losowanie podczas igrzysk!), mecz do dwóch wygranych. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podszewkach bez kolców, korków, obcasów, obuwia typu „traper”. Uczestnik nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

### **KONKURS RZUTÓW DLA WÓJTÓW**

(w przypadku nieobecności wójta w konkursie startować mogą: z-ca wójta/burmistrza, skarbnik bądź sekretarz gminy/miasta). Konkurs polega na rzucaniu piłeczkami kauczukowymi (10 szt.) z odległości 3,5 m do wiadra. O miejscu decyduje wynik konkurencji. W przypadku remisu zastosowana zostanie dogrywka między danymi zawodnikami.

### **TRÓJBÓJ RZUTOWY DLA KOBIET**

W konkurencji startuje jeden zespół - 3 kobiety, z których każda oddaje po 10 rzutów – pierwsza zawodniczka z odległości 2 metrów – rzuca ringiem na palik o wysokości 50 cm, druga piłeczkami kauczukowymi z odległości 3 metrów do wiadra, trzecia z odległości 4 metrów woreczkami do kółka hula – hop. Suma punktów (każdy trafiony to jeden punkt) decyduje o zajętych miejscach.

### **BIEG NA 100m KOBIET I MĘŻCZYŹN**

Zawodnicy startują seriami (4 – 6 osób w zależności od ilości uczestników - tory na bieżni tartanowej) bez eliminacji, czas biegu decyduje o zajętych miejscach. Wszyscy zawodnicy startują w obuwiu miękkim, dopuszczalny start zawodników w kolcach na tartan – sędzia przed startem zweryfikuje kolce zawodników.

### **BIEG NA 800m KOBIET**

Zawodniczki startują w jednej grupie, w obuwiu miękkim bez kolców – trampki, tenisówki.

### **BIEG NA 1500m MĘŻCZYŹN**

Zawodnicy startują w jednej grupie, w obuwiu miękkim bez kolców – trampki, tenisówki.

### **KONKURS DLA DRUHÓW STRAŻAKÓW OSP**

Zawodnicy reprezentujący gminę startują w umundurowaniu bojowym i mogą pochodzić z jednej bądź kilku jednostek. Każdy z zawodników ma za zadanie przenieść na czas 3 worki z piaskiem o wadze odpowiednio 40, 50 i 60 kg na czas na dystansie ok. 30m. Decyduje czas wszystkich 3 zawodników. Zawodnicy występują w obuwiu miękkim – tenisówki, adidasy, trampki.

### **KONKURS RZUTÓW DLA MAŁŻEŃSTW**

Startuje jedno małżeństwo z gminy. (zawodniczki oddają 2 rzuty pantoflem na odległość – lepszy wynik będzie mierzony, zawodnicy oddają 2 rzuty oponą samochodową – lepszy wynik będzie brany pod uwagę. O miejscu decyduje suma długości obu rzutów małżonków) – technika rzutów dowolna.

### **KONKURS STRZELECKI DLA RADNYCH**

Startuje jeden radny z danego samorządu gminnego/miejskiego bez ograniczeń płci. Oddaje 5 strzałów piłką nożną na bramkę do unihokeja oddaloną o 8m. Decyduje ilość trafionych goli.

## Lista zgłoszeniowa reprezentacji gminy / miasta

.....

Dyscyplina	L.p.	Imię i nazwisko	Miejscowość	Data ur.
Piłka nożna	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			
Piłka siatkowa kobiet	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
Piłka siatkowa mężczyzn	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
Wyciskanie ciężarka do 85 kg	1.			
Wyciskanie ciężarka + 85 kg	1.			
Przeciąganie liny kobiet	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			

Przeciąganie liny mężczyzn	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
Konkurs rzutowy dla Wójtów	1.			
Trójbój rzutowy dla kobiet	1.			
	2.			
	3.			
100m kobiet	1.			
100m mężczyzn	1.			
800m kobiet	1.			
1500m mężczyzn	1.			
Sztafeta druhów OSP	1.			
	2.			
	3.			
Konkurs rzutów dla małżeństw	1.			
	2.			
Konkurs dla Radnych	1.			

Pieczęć / podpis Wójta