



Powiatowe i Miejskie Zrzeszenie  
Ludowe Zespoły Sportowe w Zamościu

22-400 Zamość, ul. Królowej Jadwigi 8, tel./fax. 84 638 66 79  
Konto: PEKAO S.A. II O/Zamość 13 1240 2005 1111 0000 1764 7977  
www.lzszamosc.y0.pl e-mail: lszsam@op.pl



## REGULAMIN VIII MIĘDZYOSIEDŁOWYCH IGRZYSK REKREACYJNO - SPORTOWYCH DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA ZAMOŚĆ

I. CEL: Popularyzacja sportu i rekreacji wśród mieszkańców miasta Zamość  
- Promocja systemu imprez masowych dostępnych dla wszystkich mieszkańców miasta Zamość,  
- Wyłowienie najbardziej usportowionego Osiedla Miasta Zamość.  
- Aktywizacja Zarządów Osiedli do systematycznych działań na rzecz rozwoju sportu i rekreacji.

II. ORGANIZATOR: Głównym organizatorem jest Powiatowe i Miejskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Zamościu przy współudziale:  
- Rady Miasta Zamość  
- Urzędu Miasta Zamość  
- Zarządu Osiedla Zamojskiego  
- Spółdzielni Mieszkaniowej im. J. Zamojskiego  
- Osiedlowego Domu Kultury „Okraślak”  
- Sponsorów

III. TERMIN I MIEJSCE: „VIII MIĘDZYOSIEDŁOWE IGRZYSKA REKREACYJNO - SPORTOWE DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA ZAMOŚĆ” odbędą się w dniu **28 czerwca** br. (niedziela) na terenach rekreacyjnych Osiedla Zamojskiego. **Uroczyste otwarcie godz. 14.00**, **rozpoczęcie konkurencji godz. 14.30**.

IV. ZGŁOSZENIA: **do dnia 25 czerwca** br. Zgłoszenie - potwierdzenie startu osiedla w VIII Igrzyskach telefonicznie: tel. 663 741 458 - Krzysztof Pszenniak. Zgłoszenia imienne do konkurencji indywidualnych 30 minut przed rozpoczęciem.

V. ZASADY UCZESTNICTWA: W Igrzyskach prawo startu mają wszyscy mieszkańcy miasta Zamość, którzy są zameldowani i zamieszkują na swoim Osiedlu miasta Zamość; Wszyscy zawodnicy muszą posiadać ważne badania lekarskie i dokumenty stwierdzające miejsce zamieszkania. (dowód osobisty, legitymacja szkolna).

VI. NAGRODY: Za zajęcie I do III miejsca w konkurencjach drużynowych i indywidualnych okolicznościowe medale, za zajęcie I miejsca w konkurencjach drużynowych okolicznościowe puchary, za zajęcie miejsc od I do VI w punktacji końcowej Zarządów Osiedli puchary, za zajęcie miejsca od I do XVI pamiątkowe dyplomy. Przewidziane są nagrody rzeczowe pozyskane od sponsorów.

VII. KOSZTY FINANSOWE: Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy i sponsorzy. Koszty osobowe startujących zawodników - zgłaszające Zarządy Osiedli.

VIII. PUNKTACJA:  
Konkurencje indywidualne: I m - 10 pkt, II m - 8 pkt, III m - 6 pkt, IV m - 5 pkt, V m - 4 pkt, VI m - 3 pkt, VII - 2 pkt, VIII m - 1 pkt.  
Konkurencje drużynowe : I m - 30 pkt, II m - 25 pkt, III m - 20 pkt, IV m - 15 pkt, V m -

10 pkt, VI m - 8 pkt, VII - 7 pkt, VIII m - 6 pkt, od IX m po 5 pkt.  
Suma punktów wyłoni miejsce Osiedla.

#### IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Wszystkich zawodników obowiązuje strój sportowy.
- Prawo interpretacji regulaminu przysługuje PiM Z LZS Zamość oraz sędziemu głównemu.
- Wszystkie dzieci uczestniczące w zawodach startują pod opieką rodziców lub osób dorosłych.
- Organizator nie odpowiada za zaginione rzeczy lub przedmioty.
- VIII Międzysiedlowe Igrzyska Rekreacyjno - Sportowe są ubezpieczone.
- Igrzyska odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

#### KONKURENCJE DRUŻYNOWE

##### 1. PIŁKA NOŻNA - MEŻCZYŻN

Losowanie gier o godz. 14 drużyny 4 osobowe. W Igrzyskach uczestniczy jedna drużyna z danego Osiedla Miasta Zamość licząca 4 zawodników w tym bramkarz plus 2 zawodników rezerwowych.(rocz. 1999)  
Turniej zostanie rozegrany na boisku. System rozgrywek i czas gry zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości drużyn. Obowiązuje obuwie: lanki, korkotrampki, trampki, tenisówki.

2. PIŁKA SIATKOWA MEŻCZYŻN - drużyn 3-osobowych. Startują zawodnicy ur. w 1998 roku i starsi.

W Igrzyskach uczestniczy jedna drużyna z danego osiedla miasta Zamość licząca 3 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku o wymiarach 7 m x 7 m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości drużyn. Losowanie gier godz. 14.00.

3. PIŁKA SIATKOWA KOBIET - drużyn 3-osobowych. Startują zawodniczki ur. w 1998 roku i starsze. W Igrzyskach uczestniczy jedna drużyna z danego osiedla miasta Zamość licząca 3 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku o wymiarach 7 m x 7 m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości drużyn. Losowanie gier godz. 14.00.

4. PRZECIĄGANIE LINY MEŻCZYŻN - drużyn 5 osobowych. Startują zawodnicy ur. w 1998 roku i starsi. W Igrzyskach uczestniczy jedna drużyna z danego osiedla miasta Zamość w obuwii sportowym bez kolców i korków w podszwie. Sposób i system rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości drużyn.

#### KONKURENCJE INDYWIDUALNE

##### 1. RZUT LOKĄ DO TARCZY - DZIEWCZĘTA

Startują zawodniczki ur. w 2002 roku i młodsze.

Każde osiedle miasta Zamość ma prawo wystawić 3 zawodniczki. Zawodniczki wykonują rzuty do tarczy punktowej - 3 rzuty próbne - 5 ocenianych z odległości 2,5 m. Łączna ilość pkt. w konkursie decyduje o kolejności zajętych miejsc.

W przypadku równej ilości pkt. decydują rzuty 10,9,8.

2. RZUT LOKĄ DO TARCZY - CHŁOPCY - Startują zawodnicy ur. w 2002 roku i młodszy. Każde osiedle miasta Zamość ma prawo wystawić 3 zawodników. Zasady rozgrywania konkurencji jw.

3. RZUT LOKĄ DO TARCZY - DZIEWCZĘTA - Startują zawodniczki ur. w 1999 - 2001 roku. Każde osiedle miasta Zamość ma prawo wystawić 3 zawodniczki. Zasady rozgrywania konkurencji jw.

4. RZUT LOKĄ DO TARCZY - CHŁOPCY - Startują zawodnicy ur. w 1999 - 2001 roku. Każde osiedle miasta Zamość ma prawo wystawić 3 zawodników. Zasady rozgrywania konkurencji jw.

5. RZUT LOKĄ DO TARCZY – KOBIET - Startują zawodniczki ur. w 1998 roku i starsze. Każde osiedle miasta Zamość ma prawo wystawić 3 zawodniczki. Zasady rozgrywania konkurencji jw.

6. RZUT LOKĄ DO TARCZY – MEŻCZYŻN- Startują zawodnicy ur. w 1998 i starsi. Każde osiedle miasta Zamość ma prawo wystawić 3 zawodników. Zasady rozgrywania konkurencji jw.

7. WYCISKANIE ODWAŻNIKA - Każde osiedle ma Prawo wystawić dowolną ilość zawodników do konkursu. Rocznik 1998 i starsi.

Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik (16 kg) na wyprostowane ramię bez uginania nóg w kolanach i odrywania stóp od podłoża. O kolejności miejsc decyduje ilość prawidłowo wykonanych prób.

8. BIEGI PRZEŁAJOWE – „Kto pierwszy na górce”:

a) Szkoły podstawowe dziewczęta rocznik 2002 i młodsze - dystans 600 m. Startuje dowolna ilość zawodniczek.

b) Szkoły podstawowe chłopcy rocznik 2002 i młodszy - dystans 600 m. Startuje dowolna ilość zawodników.

c) Gimnazja dziewczęta rocznik 1999 - 2001 - dystans 600 m. Startuje dowolna ilość zawodniczek.

d) Gimnazja chłopcy rocznik 1999 - 2001 - dystans 600 m. Startuje dowolna ilość zawodników.

UWAGA! Każdy zawodnik musi posiadać kartę startową.

##### 9. SLALOM PIŁKARSKI

a) Szkoły podstawowe dziewczęta rocznik 2002 i młodsze

b) Szkoły podstawowe chłopcy rocznik 2002 i młodszy

Osiedle może wystawić 3 zawodników i zawodniczki w każdej kategorii wiekowej.

Slalom polega na pokonaniu odcinka 20 m między pachołkami z piłką nożną.

Konkurencja na czas. Najlepszy wynik decyduje o zajętych miejscach.

10. RZUTY DO KOSZA KOBIET I MEŻCZYŻN - Startują zawodnicy ur. w 1998 roku i starsi. Każde osiedle ma prawo wystawić po 3 zawodników i 3 zawodniczki. Każdy zawodnik ma do wykonania 10 rzutów.

##### 11. ZAWODY DLA PRZEWODNICZĄCYCH OSIEDLI:

- rzut lokką do tarczy

- rzut podkową

O kolejności zajętych miejsc decyduje suma uzyskanych punktów.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

ORGANIZATORZY