



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Województwo
Śląskie

REGULAMIN

AKTYWNA WIEŚ: PUŃCÓWKA DZIELI, MY PUŃCÓW ŁĄCZYMY

I. CEL

- popularyzacja sportu i rekreacji w środowisku wiejskim oraz sportowa integracja międzypokoleniowa,
- podniesienie sprawności i zdrowia poprzez upowszechnianie masowej kultury fizycznej
- wyłonienie najlepiej usportowionych uczestników, którzy będą reprezentować swoją wieś w Ogólnopolskich Igrzyskach LZS
- realizacja programu „Aktywna Wieś”
- aktywizacja środowiska wiejskiego poprzez współdziałanie organizacji LZS, KGW i OSP,
- promowanie ludowych sportów historycznych,
- promocja walorów regionu śląskiego

II. ORGANIZATORZY:

- Ministerstwo Sportu i Turystyki w Warszawie,
- Krajowe Zrzeszenie LZS w Warszawie,
- Śląskie Wojewódzkie Zrzeszenie LZS,
- Samorząd Województwa Śląskiego,
- LKS „Tempo” Puńców,
- Gmina Golezów,
- Związek Ochotniczych Straży Pożarnych Puńców,
- Koła Gospodyń Wiejskich Fajer Babki – Puńców,

III. UCZESTNICTWO

Prawo startu w imprezie sportowo-rekreacyjnej mają:

- chętni mieszkańcy woj. śląskiego,
- członkowie Śl. WZ LZS, KGW i OSP

Chętni uczestnicy nie Zrzeszeni w Śl. WZ LZS biorą udział na własną odpowiedzialność

Każdy uczestnik ma obowiązek wypełnić **kartę zgłoszeń** - oświadczenie o stanie zdrowia dostępną w biurze zawodów w dniu imprezy.

IV. Termin i miejsce: 13.08.2022 r. (sobota) obiekty sportowe klubu

LKS TEMPO PUŃCÓW (powiat cieszyński)

10:30 –Przyjazd ekip.

11:00 –Rozpoczęcie imprezy.

Atrakcje: gry i zabawy dla dzieci, wyścigi w workach, strażacki tor przeszkód, podbijanie piłki nogą, strzały na celność piłką, slalom z piłeczką ping-pong na łyżeczce

Dla dorosłych: Instruktaż i marsz nordic walking, chodzenie na szrudłach, rzut kaloszem, strzały na celność piłką nożną, biegi w workach, wbijanie gwoździ w pień, turniej piłki siatkowej plażowej,

14:00 – Występ Orkiestry Dętej OSP Puńców.

16:00 – Finały w poszczególnych konkurencjach, wręczenie medali za I, II, III miejsca.

17:00 – Prezentacja sprzętu strażackiego i pokaz udzielania pierwszej pomocy.

18:00 – Wspólna zabawa z regionalnymi tańcami.

Podczas imprezy będą serwowane tradycyjne kołocze -Kolo Gospodyń Wiejskich, Grill – kielbasa, kaszanka, karczek z kapustą OSP Puńców, placki na blasze z wyrzoscami i wiele innych pyszności LKS Tempo Puńców.

Zasady poszczególnych konkurencji

- 1. Wyścig w workach (dla dzieci i dorosłych)** – Linia startu. Zawodnik stoi obok poskładanego jutowego worka. Na sygnał sędziego ubiera worek i podtrzymując rękami biegnie na odległość 10m, wokół łyżeczki, zawraca i biegnie do linii mety. Start uważa się za zaliczony jeżeli dobiegnie do mety w worku. Zwycięża zawodnik z najlepszym czasem.
- 2. Strażacki tor przeszkód złożony z 5 elementów** – każde dziecko ma do pokonania skok przez płotek, równoważnię, slalom między tyczkami, rozwinięcie węża i bieg w tunelu. Bieg rozgrywany na czas.
- 3. Podbijanie piłki** – piłka nr 4 dla dzieci. 3 Podejścia próbne. Następnie 3 podejścia konkursowe. Liczy się ilość podbić w 3 podejściach konkursowych – zwycięża zawodnik z największą sumą podbić. W przypadku równej ilości odbędzie się dogrywka.
- 4. Strzały na celność (dzieci i dorośli)** – plansza z otworami w postaci bramki, strzały piłką nr 4 z odległości 5 m dla dzieci, 7 m dla dorosłych, 3 strzały próbne, następnie 5 strzałów punktowanych. Zwycięża zawodnik z najwyższą sumą zdobytych punktów.
- 5. Slalom z piłeczką ping pong na łyżeczce** – linia startu. Zawodnik z łyżeczką i piłeczką na sygnał sędziego startuje do biegu między tyczkami na odległość 10 m i wraca na linię mety. Liczy się czas pokonania trasy, aby bieg był zaliczony piłeczką cały czas musi być na łyżeczce.

- 6. Rzut kaloszem** – Linia startu. Rzut kaloszem na odległość zawodnik musi rzucać zza głowy. Liczy się odległość - najdalej rzucający zwycięża.
- 7. Wbijanie gwoździ** – pieńek o wysokości 600 m - zawody polegają na całkowitym wbiciu 10 cm gwoździ młotkiem. Czas trwania próby 4 minuty. Zwycięża zawodnik, który wbije największą ilość gwoździ.
- 8. Turniej piłki siatkowej plażowej** – zgodnie z przepisami w tej dyscyplinie sportu – dopuszcza się udział po 4 zawodników w drużynie.
- 9. Wspólny slalom rodzic - dziecko w taczce** – Linia startu. Rodzic stoi obok dziecka i taczka. Na sygnał sędziego dziecko wskakuje do taczki, a rodzic slalomem między tyczkami i po desce na odległość 15 m pokonują trasę i wraca na metę. Liczy się czas biegu. Bieg uważa się za zaliczony jeżeli dziecko aż do mety będzie w taczce.
- 10. Chodzenie na szrudłach** - konkurencja polega na przejściu dystansu 20 m. z nawrotem po 10 m. na czas.
- 11. Turniej w petanque (gra w bule)**
 - Turniej drużynowy w dubletach – startują drużyny 2 osobowe
 - Promocja buli w rzutach do celuSzczegółowe zasady gry podczas turnieju

ZAPRASZAMY DO AKTYWNEGO UCZESTNICTWA