



**Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.**



REGULAMIN

XXIV Ogólnopolskich Igrzysk LZS Spała 2021

Ogólnopolskich imprez sportowych -Mistrzostw KZ LZS

Pod Honorowym Patronatem:

Sekretarz Stanu w Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

Anny Krupki,

Marszałka Województwa Łódzkiego Grzegorza Schreibera

i Polskiego Komitetu Olimpijskiego

I. CEL

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu
- Podsumowanie systemu współzawodnictwa sportowego
- Promocja zdrowia i edukacji zdrowotnej
- Współpraca z samorządami i innymi jednostkami działającymi w środowisku lokalnym na rzecz wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, sportu i rekreacji
- Promowanie ruchu olimpijskiego w Polsce
- Uczczenie Jubileuszu 75-lecia powstania Ludowych Zespołów Sportowych.

II. ORGANIZATOR

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Łodzi

III. PARTNERZY, SPONSORZY

- Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu
- Samorząd Województwa Łódzkiego

- Polski Komitet Olimpijski
- Centralny Ośrodek Sportu – Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale
- Powiat Tomaszów Mazowiecki
- Miasto Tomaszów Mazowiecki
- Gmina Inowódz
- Eco Harpoon Recykling Sp. Z o.o.
- Mentor Spółka Akcyjna

IV. TERMIN I MIEJSCE

26-28.08.2021 r. Spała, woj. Łódzkie
 Obiekty Sportowe Centralnego Ośrodka Sportu w Spale

V. ZASADY UCZESTNICTWA

1. W Igrzyskach prawo startu mają:

1/ w bloku sportowym:

- kobiety i mężczyźni urodzone/ni w latach 2009 – 1998 *(w zależności od dyscypliny, konkurencji)*

2/ w bloku rekreacji:

- kobiety i mężczyźni urodzone/ni w roku 2003 i starsze/si;

3/ w bloku integracyjnym: - osoby z niepełnosprawnością intelektualną

2. Zgłoszenie zakwaterowania i wyżywienia:

Limit uczestnictwa bezpłatnego (na koszt Organizatora) dla każdego województwa:

- **40** uczestników **w bloku sportowym** (zawodnicy, trenerzy, kierownicy, opiekunowie, kierowcy)
- **30** uczestników **w bloku rekreacji** (zawodnicy, trenerzy, kierownicy, opiekunowie, kierowcy).
- **10** uczestników **w bloku integracyjnym** (zawodnicy, trenerzy, kierownicy, opiekunowie, kierowcy).

- Niewykorzystany limit uczestników z województwa w danym bloku nie zwiększa limitu w innym bloku ani dla innego województwa.
- Możliwe jest zgłoszenie uczestników poza limitem na własny koszt. Organizator zabezpieczy noclegi i wyżywienie w kwocie 130 zł os/dn. dla województw, które prześlą zapotrzebowanie w terminie na do 31.07.2021 r. na adresy e-mail organizatora: biuro@lodzkielzs.pl oraz konrad.gwozdz@lzs.pl

3. Dokumentacja wymagana do weryfikacji:

- lista imienna zawierająca datę urodzenia zawodniczki/ka
- dokument tożsamości (do okazania);
- licencja (dotyczy bloku sportowego);

- aktualne badania lekarskie lub oświadczenie;
- uczestnicy czwórboju dla władz dodatkowo muszą posiadać dokument stwierdzający pełnioną funkcję.

VI. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IGRZYSK

1. Igrzyska zostaną przeprowadzone według obowiązujących przepisów Polskich Związków Sportowych i niniejszego regulaminu.
2. Zawodnicy/czki startujący/ce w bloku sportowym nie mają prawa startu w bloku rekreacji i odwrotnie: zawodnicy/czki startujący/ce w bloku rekreacji nie mają prawa startu w bloku sportowym.
3. W każdej z gier zespołowych i konkurencji drużynowych dane województwo może wystawić tylko 1 zespół.
4. W trakcie weryfikacji można dokonać ostatecznych zmian w składzie osobowym reprezentacji wojewódzkiej.
5. Losowania gier zespołowych odbędą się przed rozpoczęciem zawodów.
6. System rozgrywek w grach: „każdy z każdym” w grupach. W zawodach muszą być wyłonione wszystkie miejsca.
7. Losowania przeciągania liny kobiet i mężczyzn oraz wyciskania odważnika odbędą się przed rozpoczęciem zawodów.
8. Jeden uczestnik Igrzysk może wziąć udział:
 - a) w bloku sportowym
 - b) w bloku rekreacyjnym w dowolnej liczbie konkurencji.

VII. PROGRAM

Igrzyska odbędą się w blokach: sportowym, rekreacyjnym i integracyjnym. Program poszczególnych konkurencji i kategorii wagowych może ulec zmianie po otrzymaniu zgłoszeń imiennych.

1/ Blok sportowy

1. Lekka atletyka
2. Zapasy
3. Podnoszenie ciężarów
4. Siatkówka plażowa

Lekka atletyka

W kategorii U23 zawody rozegrane zostaną jako Mistrzostwa Zrzeszenia LZS.

W ramach Igrzysk zawody w LA odbędą się w kategorii Open -możliwość startu zawodników młodszych, którzy mają wyniki np. na poziomie młodzieżowym.

Uwaga. Wszyscy zawodnicy (w tym młodsi) startują na sprzęcie U23 (dotyczy płotków, kuli, dysku, oszczepu).

Kobiety:

U23 – kategoria młodzieżowa

-100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 100pł., 400pł. chód 5 km, w dal, wzwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep.

Open K (w kategoriach jw.), dodatkowo – 3000m, 4x400 (sztafeta wojewódzka)

Mężczyźni

U23 – kategoria młodzieżowa

-100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 110pł, 400ppł. chód 10 km, skok w dal, wzwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep.

Open M (w kategoriach jw.), dodatkowo – 5000m, 4x400

Zapasy Kobiet

Kadetki (2004-2006): 40kg, 43kg, 46kg, 49kg, 53kg, 57kg, 61kg, 65kg, 69kg, 73kg

Juniorki i kategoria młodzieżowa kobiet (1998-2003): 50kg, 53kg, 55kg, 57kg, 59kg, 62kg, 65kg, 68kg, 72kg, 76kg

Tolerancja wagowa w grupie juniorki/młodzieżowiec 1 kg

Zapasy Mężczyzn w Stylu Wolnym

Kadeci (2004-2006): 45kg, 48kg, 51kg, 55kg, 60kg, 65kg, 71kg, 80kg, 92kg, 110kg

Juniorzy i kategoria młodzieżowa mężczyzn (1998-2003): 57kg, 61kg, 65kg, 70kg, 74kg, 79kg, 86kg, 92kg, 97kg, 125kg.

Tolerancja wagowa w grupie junior/młodzieżowiec 2 kg

Zapasy Mężczyzn w Stylu Klasycznym

Kadeci (2004-2006): 45kg, 48kg, 51kg, 55kg, 60kg, 65kg, 71kg, 80kg, 92kg, 110kg

Juniorzy i kategoria młodzieżowa mężczyzn (1998-2003): 55kg, 60kg, 63kg, 67 kg, 72g, 77kg, 82kg, 87kg, 92kg, 97kg, 130kg.

Tolerancja wagowa w grupie junior/młodzieżowiec 1 kg

Podnoszenie Ciężarów Kobiet i Mężczyzn do 20 lat i do 23 lat

Kategorie wagowe:

Juniorki/młodzieżowiec : 45kg,(tylko juniorka) 49kg, 55kg, 59kg, 64kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, 87kg, +87kg,

Juniorzy/młodzieżowiec : 55 kg, 61 kg, 67kg, 73kg, 81kg, 89kg, 96kg, 102kg, 109kg,+109kg.

W kategorii junior dopuszcza się start zawodników młodszych.

Siatkówka Piłzowa Kobiet i Mężczyzn

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 2 zawodniczki/ów. Startują zawodniczki i zawodnicy urodzone/ni w roku 2003 i starsze/si. Turniej zostanie rozegrany na boisku piaszczystym o wymiarach 16m x 8m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

2/ Blok rekreacyjny

- 1. Piłka nożna kobiet i mężczyzn drużyn 5 osobowych**
- 2. Piłka siatkowa na trawie**
- 3. Koszykówka kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych**
- 4. Przeciąganie liny kobiet i mężczyzn**
- 5. Trójbój dla władz**
- 6. Wyciskanie odważnika mężczyzn**
- 7. Wyciskanie odważnika kobiet**
- 8. Dwubój (bieg 400 m i strzelanie laserowe)**

Piłka nożna kobiet drużyn 5 osobowych

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodniczek w tym bramkarka + maksymalnie 3 zawodniczki rezerwowe. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotrampki, obowiązują ochraniacze na nogi.

Piłka nożna mężczyzn drużyn 5 osobowych

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodników w tym bramkarz + maksymalnie 3 zawodników rezerwowych. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotrampki, obowiązują ochraniacze na nogi.

Piłka siatkowa kobiet drużyn 3 osobowych

uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 14m x 7m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

Piłka siatkowa mężczyzn drużyn 3 osobowych

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 18 m x 9 m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

Koszykówka kobiet drużyn 3 osobowych

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max. 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku ze sztuczną nawierzchnią na jednej i drugiej części boiska. Gra na jeden kosz. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Zawodniczki muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Podczas turnieju obowiązują przepisy PZKosz.

Koszykówka mężczyzn drużyn 3 osobowych

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max. 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku ze sztuczną nawierzchnią na jednej i drugiej części boiska. Gra na jeden kosz. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas

weryfikacji i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Podczas turnieju obowiązują przepisy PZKosz.

Przeciąganie liny kobiet

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5-osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kolców, korków, obcasów, obuwia typu traper. Uczestniczka nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

Przeciąganie liny mężczyzn

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5-osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kolców, korków, obcasów, obuwia typu traper. Uczestnik nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

Trójbój dla władz (strzały na bramkę, rzuty lotką, strzelanie z wiatrówki)

Startuje reprezentacja województwa w 3 osobowym składzie:

Pracownik samorządowy (gminy, powiatu, województwa)

Członek Rady Wojewódzkiej Z LZS

Działacz samorządowy (radny gminy, powiatu, województwa lub parlamentarzysta).

Strzały na bramkę - strzały piłką nożną na bramkę 1m x 1m z odległości 11 m - 1 strzał próbny, 5 ocenianych, 10 pkt za celny strzał.

Rzuty lotką – rzut lotką do tarczy punktowej od 1 do 10 pkt z odległości 2,5 m, 3 rzuty próbne, 5 ocenianych.

Strzelanie z wiatrówki – każdy zawodnik oddaje 5 strzałów punktowanych, poprzedzonych 3 strzałami próbnymi.

O miejscu drużyny decyduje łączna suma punktów zdobytych przez 3 zawodników we wszystkich konkurencjach (nie punktują oddzielnie pojedyncze konkurencje). W każdej konkurencji drużyna może zdobyć maksymalnie 150 pkt.

Wyciskanie odważnika 17,50 kg mężczyzn

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 85 kg i + 85 kg. Województwo ma prawo reprezentować jeden zawodnik w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji **siedząc na taborecie**. Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką 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.

Wyciskanie odważnika 10 kg kobiet

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 70 kg i + 70 kg. Województwo ma prawo reprezentować jedna zawodniczka w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji **siedząc na taborecie**. Zawodniczki wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką

zawodniczka trzyma na kolanie. Zawodniczka wyciska odważnik bez robienia jakiegokolwiek przerwy!

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodniczki. Ważenie zawodniczki odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

Dwubój (bieg 400 m, strzelanie laserowe)

Reprezentacja województwa uczestniczy w 2 osobowym składzie (minimum 1 kobieta). Startuje grupa 10 osób. Na 10 stanowiskach z odległości 5 m zawodnicy oddają 5 strzałów laserowych i wybiegają na trasę 400 m. Po wbiegnięciu na metę zawodnicy ponownie oddają 5 strzałów laserowych. Liczy się najlepszy czas powiększony o karne sekundy wynikające z nietrafionych strzałów.

3. Blok integracyjny

Startują uczestnicy (max 10 osób z województwa) z niepełnosprawnością intelektualną.

1. Lekka atletyka: 60m, skok w dal, rzut piłką lekarską.
2. Konkurencje rekreacyjne a/ rzut ringo na palik – odległość 2 m b/ rzut lotką – odległość 2,5 m c/ rzut piłką do kosza – 5 rzutów

Zwycięzcy w kategorii kobiet i mężczyzn w poszczególnych konkurencjach zostają nagrodzeni medalami. Wszyscy uczestnicy otrzymają upominki a województwa puchary.

4. W ramach obchodów 75-lecia LZS odbędzie się

Finał Centralny Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o 75 letniej historii Ludowych Zespołów Sportowych pn. „Wasza historia - naszą historią”. Regulamin

[Reg Fin Cen Ogot Olimp Wiedz o hist LZS Spala 27 08 2021.pdf](#)

VIII. PUNKTACJA

Indywidualna:

I m – 9 pkt, II m – 7 pkt, III m – 6 pkt, IV m – 5 pkt, V m – 4 pkt, VI m – 3 pkt, VII m – 2 pkt, VIII m - 1 punkt.

Zespołowa:

I m – 40 pkt, II m – 35 pkt, III m – 30 pkt, IV m – 28 pkt, V m – 26pkt, VI m– 24pkt, VII m – 22 pkt, VIII m – 20pkt, IX m – 18 pkt, X m – 16 pkt, XI m – 14 pkt, XII m – 12pkt, XIII m – 10pkt, XIV m – 8pkt, XV m – 6 pkt, XVI m – 4 pkt.

Wszystkie bloki prowadzą oddzielne punktacje.

IX. NAGRODY

- Za miejsca I - III w poszczególnych konkurencjach zwycięzcy otrzymują medale;
- Za miejsca I - III w zawodach zwycięzcy otrzymują puchary (pkt. klubowa i wojewódzka);
- W bloku rekreacji za miejsca I – III w punktacji końcowej zwycięzcy otrzymują puchary;
- Za udział województwa otrzymują okolicznościowe puchary.

X. ZASADY FINANSOWANIA

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania uczestników w bloku sportowym, rekreacyjnym i integracyjnym wg limitu **80 osób** (40-30-10) pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS. **Koszty wpisowego (55 zł** od osoby w limicie i poza limitem) oraz przejazdu pokrywają uczestnicy lub jednostki delegujące.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. **Igrzyska** będą się odbywać zgodnie z obowiązującymi w terminie igrzysk Rozporządzeniami Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z trwającą epidemią.
2. **Zgłoszenia**
Wojewódzkie Zrzeszenia LZS mają obowiązek dokonania zgłoszeń:
- **ilościowych w poszczególnych dyscyplinach i ogółem do 31 lipca br.**
- **imiennych do 10.08.2021 r.** wg załączonego wzoru do KZ LZS (wzory do poszczególnych konkurencji będą również dostępne na stronie igrzyskowej).
Protesty będą rozpatrywane przez Komisję powołaną przez Organizatora, po wpłaceniu kaucji w wysokości: 500 zł.
 - W przypadku uznania protestu kaucja zostaje zwrócona.
 - W przypadku odrzucenia protestu kaucja zostaje u Organizatora.
3. **Uczestnicy** - członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.
4. **Ochrona danych osobowych.** Wszyscy uczestnicy biorący udział w XXIV Ogólnopolskich Igrzyskach LZS wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z treścią Rozp. PE i Rady (EU) 2016/679 z dnia 27.04.2016 (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) w sprawie ochrony osób fizycznych zawartych w powyższym oświadczeniu oraz wykorzystania wizerunku przez administratora danych: Krajowe Zrzeszenie LZS w Warszawie, z siedzibą ul. S. Krzyżanowskiego 46 a, 01-220 Warszawa www.lzs.pl w celu odbycia zawodów, promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć, relacji video, sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach branżowych.
5. **W sprawach spornych** nie ujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.

Warszawa, 17.07.2021 r.

**Krajowe Zrzeszenie
Ludowe Zespoły Sportowe**