



# Miejsko - Gminny Ludowy Klub Sportowy w Zelowie

Plac Dąbrowskiego 10, 97-425 Zelów Nip: 769-19-67-894  
Konto: BS Bełchatów oddział Zelów 71896510182002007468360001  
Strona Internetowa [www.lkszelow.pl](http://www.lkszelow.pl) poczta e-mail: [biuro@lkszelow.pl](mailto:biuro@lkszelow.pl)



## REGULAMIN

### MIEJSKO - GMINNYCH

### ZELOWSKICH HALOWYCH IGRZYSK

### LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

19-20.11.2022r Szkoła Podstawowa w Łobudzicach

#### CEL:

- Popularyzacja sportu wśród mieszkańców miasta i gminy Zelów
- Wyłonienie reprezentacji Zelowa na igrzyska wojewódzkie do Opoczna (27 XI 2022r)

#### ORGANIZATOR:

- Zarząd MG LKS Zelów
- ULKS „KUSY” Łobudzice
- Szkoła Podstawowa w Łobudzicach

#### TERMIN I MIEJSCE:

- 19 listopada 2022r (sobota) godz. 16<sup>00</sup> – tenis stołowy
- 20 listopad 2022r (niedziela) godz. 10<sup>00</sup>
- Szkoła Podstawowa w Łobudzicach

#### UCZESTNICTWO:

W igrzyskach startować mogą wszyscy mieszkańcy miasta i gminy Zelów bez ograniczeń wiekowych, szkoły, koła LZS, zakłady pracy, Ochotnicze Straże Pożarne, Stowarzyszenie Pomocy Osób Niepełnosprawnych i inne organizacje. Zawodnik/zawodniczka może startować w dwóch konkurencjach. Zawodnicy winni posiadać strój i obuwie sportowe.

Igrzyska odbędą się w następujących konkurencjach: szachy, warcaby, tenis stołowy, rzut lotką, przeciąganie liny, wielobój sprawnościowy, wyciskanie odważnika.

#### WYRÓŻNIENIA:

Indywidualnie dla zwycięzców w poszczególnych konkurencjach kobiet i mężczyzn:

I – II – III miejsca – MEDALE - STATUETKI

## DYSCYPLINY SPORTOWE:

### SZACHY, WARCABY:

W igrzyskach udział mają prawo startu wszyscy zainteresowani uczestnicy niezależnie od wieku. Warunkiem dopuszczenia do igrzysk jest stałe lub tymczasowe zameldowanie mieszkańca miasta i gminy Żelów, lub ucznia ze szkół na terenie naszej gminy Żelów. System rozgrywek zostanie omówiony w dniu zawodów, w zależności od ilości uczestników kojarzenia poszczególnych rund zostaną przeprowadzone systemem szwajcarskim z wyłonieniem wszystkich miejsc.

### TENIS STOŁOWY: 19.11.2022r (sobota)

Igrzyska w dyscyplinie tenisa stołowego zostaną rozegrane w sobotę 19 listopada br. w Szkole Podstawowej w Łobudzicach. Zawodnicy powinni posiadać strój sportowy. System gry zostanie omówiony na odprawie technicznej w dniu zawodów.

### PODNOŻENIE ODWAŻNIKA – 17,5kg - wyciskanie

Zawodnik powinien obowiązkowo posiadać niezbędny strój sportowy (koszulka z krótkim rękawem i spodenki). Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię bez uginania nóg w kolanach i odrywania stóp od podłoża. Cały cykl powtarza się do chwili popełnienia błędu (przerywa sędzia) lub własnej rezygnacji. W przypadku nieprawidłowego wykonania próba nie będzie zaliczona do wyniku a sędzia prowadzący konkurencję może ją przerwać i zakończyć. Decyzja sędziego jest ostateczna. O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień.

### PRZECIĄGANIE LINY:

Startują drużyny trzy osobowe (2 mężczyzn + 1 kobieta). Zawodnicy przeciągają linę na boso, bez obuwia ani skarpetek.

### RZUT LOTKĄ:

Kobiety oraz mężczyźni rzut do tarczy wykonują z odległości 3 metrów. Punktuje pięć ważnych rzutów, zawodnik przed ważnymi rzutami ma do wykorzystania w ramach rozgrzewki po dwa próbne rzuty (istnieje możliwość zrezygnowania z próbnych rzutów). O kolejności indywidualnej decyduje suma pięciu rzutów ( przy równej sumie decyduje ilość wyższych trafień).

### WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY:

W wieloboju sprawnościowym udział mogą wziąć kobiety jak i również w trzech konkurencjach: rzut piłką do kosza (5 rzutów), rzut piłką lekarską 2 kg do tyłu, slalom sprawnościowy. O kolejności zawodników indywidualnie decydują najlepsze wyniki z trzech konkurencji.

Końcowe wyniki, regulamin dostępny na stronie internetowej klubu. [WWW.LKSZELOW.PL](http://WWW.LKSZELOW.PL)



**Dofinansowano  
ze środków  
Fundacji ORLEN**

**Organizator:  
MG LKS Żelów**