



# Miejsko – Gminny Ludowy Klub Sportowy w Zelowie

Plac Dąbrowskiego 10  
97-425 Zelów



## ZIMOWE HALOWE IGRZYSKA 2024

### REGULAMIN

## MIEJSKO - GMINNYCH ZIMOWYCH IGRZYSK LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH.

#### CEL:

- ✓ Popularyzacja sportu wśród mieszkańców miasta i gminy Zelów.

#### ORGANIZATOR:

- ✓ Zarząd MG - LKS Zelów
- ✓ Szkoła Podstawowa nr 2 w Zelowie

#### TERMIN I MIEJSCE:

- 10 listopada 2024r (niedziela) - Szkoła Podstawowa nr 2 w Zelowie
  - godz. 11<sup>00</sup> – warcaby
  - godz. 13<sup>00</sup> – pozostałe konkurencje

#### UCZESTNICTWO:

W igrzyskach startować mogą wszyscy mieszkańcy miasta i gminy Zelów bez ograniczeń wiekowych oraz zawodnicy niepełnosprawni. Zawodnicy winni posiadać strój i obuwie sportowe.

Igrzyska odbędą się w następujących konkurencjach: szachy K + M, warcaby K + M, rzut lotką K + M + N, odważnik 10 kg K i 17,5 kg M, rzut do kosza K + M + N, rzut piłką lekarską w tył znad głowy K + M, rzut ringo na palik K + M + N.

#### NAGRODY:

**Za zajęcie miejsca 1-3 medale.**

#### DYSCYPLINY SPORTOWE:

##### SZACHY i WARCABY:

System rozgrywek podany zostanie na odprawie przed zawodami.

##### PODNOSZENIE ODWAŻNIKA – 10 kg dla kobiet i 17,5kg dla mężczyzn - wyciskanie

Zawodnicy i zawodniczki obowiązkowo w strojach sportowych (koszulka z krótkim rękawem) Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię siedząc na taborecie. Jedną ręką opartą o kolano. Cały cykl powtarza się do chwili popełnienia błędu (przerzywa 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.

### **RZUT LOTKA:**

Zawodnicy wykonują rzut do tarczy z odległości 3 metrów. Zawodnik przed ważnymi rzutami ma do wykorzystania w ramach rozgrzewki dwa próbne rzuty (istnieje możliwość zrezygnowania z próbnych rzutów). O kolejności indywidualnej decyduje suma pięciu rzutów ( przy równej sumie decyduje ilość wyższych trafień).

### **RZUT DO KOSZA:**

Zawodnicy wykonują 5 rzutów do kosza. Zawodnik przed ważnymi rzutami ma do wykorzystania w ramach rozgrzewki dwa próbne rzuty (istnieje możliwość zrezygnowania z próbnych rzutów). O kolejności indywidualnej decyduje suma pięciu rzutów ( przy równej sumie decyduje dogrywka).

### **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W TYŁ ZNAD GŁOWY:**

Zawodnicy wykonują 2 rzuty w tył znad głowy. Zawodnik przed ważnymi rzutami ma do wykorzystania w ramach rozgrzewki jeden próbny rzut (istnieje możliwość zrezygnowania z próbnego rzutu). O kolejności indywidualnej decyduje odległość na którą dany zawodnik rzucił piłką ( przy równej odległości decyduje odległość 2 rzutu).

### **RZUT RINGO NA PALIK:**

Zawodnicy wykonują 5 rzutów kółkiem ringo na paliki. Paliki mają odpowiednią wartość punktową. Zawodnik przed ważnymi rzutami ma do wykorzystania w ramach rozgrzewki dwa próbne rzuty (istnieje możliwość zrezygnowania z próbnych rzutów). O kolejności indywidualnej decyduje suma pięciu rzutów ( przy równej sumie decyduje dogrywka).

**Końcowe wyniki będą dostępne na Facebooka**

Organizator:  
MG LKS Żelów  
SP nr 2 w Żelowie

