

REGULAMIN

Gminnych Letnich Igrzysk Sportowo - Rekreacyjnych

OSiR Rybno 31.05.2015 „ O Puchar Wójta Gminy Rybno”

I. Cel

- popularyzacja kultury fizycznej na wsi
- wyłonienie drużyny do reprezentacji gminy na Igrzyska Wojewódzkie

II. Termin i miejsce:

- eliminacje gminne odbędą się 31.05.2015 r. od godz. 14.00 na stadionie sportowym OSiR-u w Rybnie

III. Organizator

- Wójt Gminy Rybno
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybnie

IV. Program i konkurencje

Igrzyska gminne rozegrane będą w następujących konkurencjach:

1. Trójbój dla Sołtysów

Konkurencje:

A/ - strzelanie (piłka nożna) na bramkę 1x1 z odległości 11m, jeden strzał próbny, pięć ocenianych, (jeden celny strzał 10 pkt.)

B/ - Rzut lotką do tarczy z odległości 2,5m - 3 rzuty próbne, 5 ocenianych, o wyniku decyduje suma punktów z tarczy (maksymalnie można zdobyć 50 pkt.)

C/ rzuty ringiem na patyk na przemian parami (kobieta i mężczyzna) – 10 rzutów każdy – 1 rzut celny 5 pkt.

przypadku tej samej liczby pkt. decyduje wynik uzyskany w lotce.

2. Lekka atletyka

- bieg na 60 m kobiet i 100 m mężczyzn
- bieg kobiet na dystansie jednego okrążenia
- bieg mężczyzn na dystansie dwóch okrążeń
 - „Bieg po Zdrowie” bieg przełajowy na dystansie 1000 m kobiet i 1500m mężczyzn
- pchnięcie kulą kobiet i mężczyzn
- skok w dal kobiet i mężczyzn w konkurencjach technicznych trzy serie eliminacyjne, trzy serie finałowe dla 6
- najlepszych zawodników

3. Wyciskanie odważników 17,5 kg (naprzemian oburącz w pozycji siedzącej)

- Konkurencja rozegrana zostanie w kategorii do 75 kg i + 75 kg. Sołectwo może reprezentować 1 zawodnik w jednej kategorii wagowej. O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodnika.

4. Konkurencja rodzinna – slalom

- drużyna: ojciec, matka i dziecko do 13 lat) - Slalom sprawnościowy na dystansie 2 x 15 m matka – z piłeczką do tenisa stołowego na drewnianej łyżce kuchennej ojciec – jazda na rowerze dziecko – slalom z piłką nożną . Zawodnicy startują jeden po drugim w kolejności: matka, ojciec i dziecko. Zwycięża drużyna, która uzyska najkrótszy czas.

5. Przeciąganie liny

- Drużyna składa się z 5 zawodników (2 kobiety + 3 mężczyzn). W czasie trwania konkurencji startuje w tym samym składzie. W przypadku ewidentnej kontuzji po zgłoszeniu do sędziego prowadzącego dopuszcza się wprowadzenie 1 zawodnika rezerwowego zarówno dla kobiet jak i mężczyzn. System rozgrywania konkurencji ustalony zostanie na odprawie technicznej przed rozpoczęciem Igrzysk.

6. Drużynowy Czwórbój Rekreacyjny Seniorów – 60+ - (drużyna składa się z 2 kobiet i dwóch mężczyzn)

Konkurencje:

1 – rzuty obręczą piłką nożną do bramki o wymiarach 1x1 z odległości 10 m (dwa rzuty próbne, następnie 5 ocenianych celny 10 pkt.) - (4 zawodników drużyny startuje jeden po drugim)

2 – rzuty ringiem na patyk na przemian parami (kobieta i mężczyzna) – 10 rzutów każdy – 1 rzut celny 5 pkt. (startują 2 pary jedna po drugiej)

3 – rzuty do kosza w parach – partner trzyma obręcz/kosz – partnerka rzuca piłką do nogi z odległości 8 m. (10 rzutów, 1 rzut celny 10 pkt.) (startują 2 pary jedna po drugiej)

4 - rzut lotką do tarczy z odległości 2,5m - 3 rzuty próbne, 5 ocenianych (4 zawodników drużyny startuje jeden po drugim)
W każdej konkurencji drużyna maksymalnie może zdobyć 200 pkt. O wyniku drużyny decyduje suma zdobytych punktów we wszystkich konkurencjach. W przypadku tej samej liczby pkt. decyduje wynik uzyskany w lotce.

7. Piłka siatkowa (mieszana)

Zespół składa się z 6 zawodników (minimum 2 kobiety + 4 mężczyzn) oraz 2 rezerwowych (jedna kobieta i jeden mężczyzna)

System rozgrywania turnieju ustalony zostanie przed rozpoczęciem gier.

Turniej zostanie rozegrany dn. 29.05.2015 r. w hali sportowej OSiR – u w Rybnie od godz. 18.00

• V. Uczestnictwo

Mieszkańcy sołectwa na stałe zameldowani na jej terenie.

Zawodnik może startować maksymalnie w 3 konkurencjach.

Podczas odprawy technicznej należy przedstawić listę imienną reprezentacji Sołectwa z podziałem na konkurencje.

.....
Wszystkie konkurencje przeprowadzone będą w/g programu

Kolejność startu w poszczególnych konkurencjach losowana będzie przed rozpoczęciem zawodów.

W poszczególnych konkurencjach będzie prowadzona punktacja wszystkich zawodników

w/g systemu: za ostatnie miejsce 1 punkt, za każde następne plus 1 punkt, za zwycięstwo w każdej

konkurencji 2 punkty więcej niż wicemistrz, wielobój rodzinny, przeciąganie liny

i Drużynowy Trójbój Seniorów punktowane będą podwójnie.

O miejscu Drużyny z danego Sołectwa decyduje ilość punktów zdobytych przez zawodników w

poszczególnych konkurencjach.

VII. Zgłoszenia

Zgłoszenia reprezentacji do zawodów z podaniem liczby zawodników należy przesać do

Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rybnie do dnia 27.05.2015 roku.

(Tel. 510265418; Fax. 23 /696 60 50, email:osirrybno@op.pl)

VIII. Nagrody

Każdy zespół w punktacji generalnej otrzyma pamiątkowe puchary oraz dyplomy.

Zawodnicy, którzy zajmą miejsca I - III w poszczególnych konkurencjach otrzymają medale.

IX. Zasady finansowania

Koszty organizacyjne Igrzysk oraz zupa dla wszystkich uczestników pokrywają organizatorzy

Igrzysk, pozostałe koszty pokrywają uczestnicy.

X. Postanowienia końcowe

Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora imprezy.