

REGULAMIN TURNIEJU SOŁECTW
„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH czyli III Sportowy Turniej Sołectw”

25^{lat} Mazowsze

Zadanie sfinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego

Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „Nasiadki”

Rada Gminna LZS w Lelisie

zapraszają do wzięcia udziału w turnieju sportowo-rekreacyjnym pn.

W zdrowym ciele zdrowy duch, czyli

III SPORTOWY TURNIEJ SOŁECTW

który odbędzie się 26 maja 2024 roku na stadionie Szkoły Podstawowej w Lelisie.

Początek imprezy: 12:00

Współorganizatorzy:



1. ORGANIZATORZY: Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „Nasiadki”, Ludowe Zespoły Sportowe w Lelisie, Centrum Kultury- Biblioteki i Sportu, Szkoła Podstawowa w Nasiadkach, Szkoła Podstawowa w Lelisie.
2. MIEJSCE: stadion Szkoły Podstawowej w Lelisie, ul. Szkolna.
3. DATA: 26 maja 2024 roku, START godzina 13:00
4. STARTUJĄCY: reprezentacje sołectw z terenu województwa mazowieckiego składające się z 8 osób; dziewczynka i chłopiec do lat 10, dziewczyna i chłopiec do lat 18, kobieta i mężczyzna do lat 40, kobieta i mężczyzna powyżej lat 40.
5. Podczas turnieju przeprowadzone zostaną następujące konkurencje:
 - a) **Zwinnościowy tor przeszkód**; kozłowanie piłką koszykową slalomem między pachołkami, rzut piłeczką do celu (dzieci do lat 10), przeskoki przez płotki; liczy się czas wykonania zadania.
 - b) **Przeskocz linę** - zadanie dla dwóch zawodników w zespole, Teren podzielony jest liną na trzy przestrzenie oznaczone kolorowymi pachołkami. Zawodnicy przeskakują linę wg komendy prowadzącej osoby. Każdy błąd (zły/ nieodpowiedni ruch) eliminuje zawodnika. Wygrywa zespół, którego zawodnik pozostał w grze. Punktacja 1/2/3. Liczą się punkty ostatnich pięciu ostatnich zawodników. <https://www.facebook.com/reel/335386842815830>
 - c) **Obręcz na koniec**. Zadanie dla sześciu osób. Nie używając rąk, nie rozrywając kolumny ćwiczebnej, zawodnicy transportują obręcz do ostatniego kolegi. Liczy się szybkość wykonanego zadania. <https://www.facebook.com/reel/2316555921878225>
 - d) **Dwie kozłowane piłki**; dwóch zawodników z tej samej drużyny: **Pierwszy** zawodnik kozłuje jednocześnie dwie piłki, drugi przemieszcza się cwałem bocznym w kierunku wyznaczonym przez strzałkę do „łapki” . Powraca do pierwszego, przejmuje od niego piłki, **drugi** zawodnik porusza się w kierunku łapki, wraca do kolegi kozłującego piłki. Zmiany trwają do popełnienia błędu- tj. do błędu kozłowania. <https://www.facebook.com/reel/798877782283409> Wygrywa drużyna która najdłużej wykonuje zadanie.
 - e) **Wyścigi dużych piłek** – zadanie dla całego zadania - wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadania. Kiedy piłka wypadnie z rąk zawodnika musi on ją przynieść do zespołu i przekazać piłkę z pozycji siedzącej. <https://www.facebook.com/reel/791641796336250>. Liczy się czas kolejność wykonania zadania.
 - f) **Plażowanie**; zadanie dla czterech najstarszych osób w drużynie. Każda drużyna posiada własną torbę, ręcznik, okulary, czepek, wodę mineralną ½ litra, kubek. Pierwsza osoba z drużyny biegnie z torba do pachołka, tam otwiera torbę, rozkłada ręcznik, ubiera okulary, zakłada czepek, siada na ręczniku, nalewa sobie kubek wody, wypija wodę, pakuje rzeczy i wraca na miejsce. Zadanie powtarza kolejna osoba w drużynie. Liczy się kolejność wykonania zadania.
 - g) **Tylko się nie utop**; zadanie dla dwóch osób. Zawodnicy/zawodniczki na zmianę przenoszą kubkiem przenosi wodę z wiadra do plastikowej butelki. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zapełni butelkę.
 - h) **Piłka siatkowa rzucona**; zasady gry jak w siatkówce, zamiast odbić uczestnicy łapią i rzucają piłkę, pole gry 7 m x 7 m. Drużynę stanowią czteroosobowe reprezentanci każdej grupy wiekowej. Przykład gry: <https://www.youtube.com/watch?v=oJTcQH9uLJY>. **System rozgrywek ustali sędzia turnieju w zależności od ilości zgłoszonych drużyn.**
6. Zwycięza drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów. System punktowania wraz z tabelą punktową zostanie podany przed rozpoczęciem turnieju. System rozgrywek określi sędzia główny w dniu turnieju.
7. NAGRODY; wszystkie drużyny otrzymają pamiątkowe puchary i dyplomy oraz nagrody rzeczowe w postaci sprzętu sportowego. Zdobywcy trzech pierwszych miejsc otrzymają medale i okolicznościowe koszulki.
8. ORGANIZATORZY zapewniają posiłek regeneracyjny i opiekę medyczną
9. WSZYSTKICH BEZWZGLĘDNIE OBOWIĄZUJE DOBRY HUMOR I CHĘĆ DO ZABAWY.
10. **ZGŁOSZENIA PRZYJMUJEMY do dnia 20 maja 2024 roku poprzez formularz elektroniczny** dostępny na stronie www.ckbislelis.pl W dniu zawodów należy dostarczyć podpisane oświadczenia osób zgłoszonych do udziału (otrzymane na e-mail jako potwierdzenie zgłoszenia w załączniku PDF).
11. Kontakt pod adresem: dariuszmroz@interia.eu lub sekretariat zawodów pod adresem luks_n@spnasiadki.edu.pl tel. 602553383