



REGULAMIN

II MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO LZS

W KATEGORII WIEKOWEJ 60 + w BOWLINGU

I Cel:

- uczczenie 75 Rocznicy powstania Ludowych Zespołów Sportowych
- popularyzacja rekreacji i sportu masowego gry w kręgle wśród seniorów,
- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play
- wyłonienie najlepszych seniorów, senierek w kręglach w kategorii: K i M 60 -69, 70+
- promocja aktywnego trybu życia seniorów/ek
- realizacja Wojewódzkiego Programu "Aktywny Senior" 2021

II Organizator i współorganizatorzy :

- Pomorskie Zrzeszenie ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku
- Gminne Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Trąbkach Wielkich
- Urząd Marszałkowski w Gdańsku
- Klub Seniora "Zawsze Młodzi w Trąbkach Wielkich
- Starostwo Powiatowe w Starogardzie Gdańskim

Wydarzenie jest dofinansowane ze środków Urzędu Marszałkowskiego

Termin i miejsce: 29.10.2021 (piątek) godz. 12:00 Kręgielnia Kula w Starogardzie Gdańskim
ul. Hallera 16 (DH Stela)

Zgłoszenia; - warunkiem startu w zawodach jest przesłanie zgłoszenia zawodników/czek w terminie do 26 października 2021 (wtorek) Wiesław Kempa e-mail; olga_kempa5@wp.pl, w tel. 58 683 71 42 lub Jan Trofimowicz wiceprezes PZ LZS w Gdańsku e-mail/: jasiu.t@wp.pl, tel. kontaktowy 508 738 161.

Biuro zawodów będzie czynne od godz. 11.30. w kręgielni.

Uwaga ilość startujących jest ograniczona więc obowiązuje zasada **"kto pierwszy ten lepszy"**!

Proponujemy aby każdy klub zgłosił swoją reprezentację składzie 4 osobowym po 1 uczestniku do każdej kategorii. W przypadku braku obsadzenia danej kategorii można wykorzystać wolne miejsce w innej kategorii wiekowej.

Zasady finansowania: Koszty organizacyjne - opłaty sędziowskie, nagrody i pamiątkowe medale, puchary, opiekę medyczną i obsługę techniczną, oraz zapewniają organizatorzy. Uczestnicy pikniku są ubezpieczeni od NW- Polisa PZ LZS

Koszty dojazdu pokrywają sami zawodnicy/czki.

Nagrody : Każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy medal za udział w mistrzostwach, pierwszych trzech/y zawodników/czki w każdej kategorii wiekowej otrzymują medale duże. Zwycięzcy poszczególnych kategorii wiekowej otrzymają pucharki.

Kategorie wiekowe ; I kat. seniorki, seniorzy 60-69

II kat. seniorki, seniorzy 70+

Obowiązuje zasada jak w sportach weterańskich, że na dzień startu uczestnik musi mieć ukończone w I kategorii: 60 lat i nie przekroczone 70 lat, a w II kategorii ukończone 69 lat (podstawa data urodzenia !)

Zasady rozgrywania zawodów:

-Obowiązują zasady i punktacja w kręglarstwie.

- wszyscy zawodnicy/czki mają czas ok. 10 minut na rozgrzewkę

O godzinie 11:50 rozpocznie się rozgrzewka a od 12:00 do 14:00 oficjalne zawody i będą trwały do rozegrania dwóch rund punktowanych. Jeśli uczestnikom pozostanie czas niewykorzystany do 14.00 mogą w dalszym ciągu rzucać rekreacyjnie - treningowo .

Na linii rzutów pozostaje tylko osoba rzucająca, pozostałe muszą pozostać w miejscu dla oczekujących w kolejce, w przypadku zacięcia się maszyny (usterka) oczekujący w kolejce zgłasza ją organizatorowi zawodów. O wyniku końcowym decyduje suma uzyskanych punktów z dwóch rund.

Jeśli grupie startującej na danym torze nie uda się zakończyć II rundy do godziny 14.00 do współzawodnictwa będą zaliczone punkty z niepełnej II rundy.

Ogłoszenie nastąpi w czasie 15 minut po zakończeniu startu ostatniego zawodnika ok. godz. 14:15

Wszyscy uczestnicy obowiązkowo przed startem muszą podpisać i oddać organizatorowi Klauzulę informatyczną - załącznik nr.1

W sprawach spornych decyzję podejmuje organizator po konsultacji z sędzią głównym zawodów.

Z-ca Prezesa Pomorskiego Zrzeszenia LZS

Jan Trofimowicz

załącznik 2

Instrukcja i zasady gry

W otwory kuli do kręgli wsuń 2 środkowe palce i kciuk. Palce powinny Typowy turniej w bowling składa się z 10 rund. W każdej rundzie zawodnik może wykonać maksymalnie 2 rzuty kulą. Celem każdej gry jest strącenie 10 kręgli ustawionych na końcu toru.

Jak rozpocząć grę? Nic prostszego:

Pobierz w recepcji i ubierz odpowiednie obuwie.

Dobierz odpowiednią dla Ciebie kulę, uwzględnij ciężar i wielkości otworów kuli.

Przyjmij odpowiednią postawę... i rzucaj;)

Jak rzucić kulą?

Kulę do kręgli rzuca się w specjalny sposób – warto się nauczyć właściwego chwytu i tradycyjnego rozbiegu przed rzutem – rozbieg nadaje kuli większą energię i łatwiej celnie rzucić.

być w otworach na głębokość 2 kostki, kciuk powinien się w kuli znaleźć cały. Wolne palce układasz tak, aby dłoń luźno przylegała do kuli.

1.Krok pierwszy (pushaway). Osoby praworęczne rozpoczynają od prawej nogi.

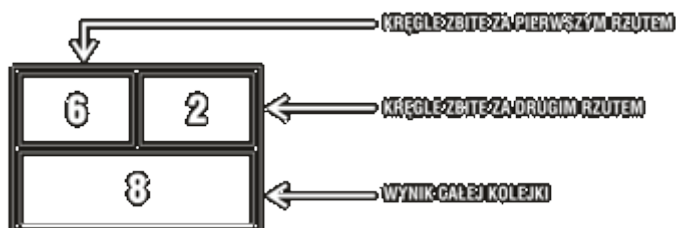
Podczas wykonywania tego kroku trzymaj kulę przed sobą w odległości 20-30 cm od klatki piersiowej i podtrzymuj ją dodatkowo lewą ręką. Rozpocznij zamach do przodu.

2.Krok drugi (pendulum swing). Podczas drugiego kroku powinieneś wykonać kulą wahadłowy ruch w dół.

3.Krok trzeci (backswing). Przy kolejnym kroku kula wykonuje wahadłowy ruch w tył. Pomimo maksymalnego wychylenia nie powinna znaleźć się powyżej linii ramienia.

4.Krok czwarty (sliding step). Przy czwartym kroku z poślizgiem zamachnij się kulą w przód i wypuść ją z ręki.

Zapis punktacji na ekranie:



Strike to wszystkie kręgle zbite za pierwszym rzutem. Drugi rzut jest już niepotrzebny. Gracz przechodzi do następnej kolejki. Strike daje 10 punktów plus suma zdobytych punktów w następnych dwóch rzutach. Strike w ostatniej, dziesiątej kolejce daje dwa dodatkowe rzuty



Spare to wszystkie kręgle zbite w jednej kolejce w dwóch rzutach. Spare daje 10 punktów plus liczbę zbitych kręgli w następnej kolejce. Spare w ostatniej, dziesiątej kolejce da dodatkowy rzut.



Miss (Open Frame) ma miejsce gdy tylko w jednym rzucie zostały strącone kręgle. Liczba punktów równa się liczbie strąconych kręgli.



Split to najtrudniejszy rzut. Ustawienie kręgli w dwóch niesąsiadujących miejscach pozwala na zabicie tylko jednego z nich. Komputer doradzi Ci, jak najlepiej rzucić

F	7
FAUL	

Faul to znak, że przy rzucie zawodnik przekroczył linię spalonego. Pomimo że kręgle zostały strącone, punkty z takiego rzutu się nie liczą. Po faulu komplet kręgli zostanie ustawiony ponownie. Pamiętaj, że przekroczenie linii faulu grozi upadkiem.