**REGULAMIN**

**III MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA POMORSLIEGO LZS**

**W BOWLINGU SENIORÓW w kat. 60+**

**I CELE:**

- popularyzacja rekreacji i sportu masowego gry w kręgle wśród seniorów,

- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play

- wyłonienie najlepszych seniorów, seniorek w kręglach w kategorii: K i M 60+, 70+

- promocja aktywnego trybu życia seniorów/ek

- realizacja Wojewódzkiego Programu "Aktywny Senior" 2022

- integracja seniorów z Województwa Pomorskiego

**II ORGANIZATOR I WSPÓŁORGANIZATORZY :**

- Pomorskie Zrzeszenie ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku

- Gminne Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Trąbkach Wielkich

- Muzeum Sportu Wiejskiego LZS w Łebczu

**Wydarzenie jest dofinansowane ze środków Urzędu Marszałkowskiego**

**III TERMIN I MIEJSCE:**

**25.11.2022 (piątek) godz. 10:30 Kręgielnia MK Bowling lokalizacja Manhatan - Gdańskie Centrum Handlowe Aleja Grunwaldzka 82. – II piętro!**

**IV ZGŁOSZENIA:**

**warunkiem startu w zawodach jest przesłanie zgłoszenia zawodników/czek  
 w terminie do 21 listopada 2022 (poniedziałek) do kol. Wiesława Kempa e-mail; olga\_kempa5@wp.pl, - tel. 58 683 71 42 lub Jana Trofimowicza e-mail/: jasiu.t@wp.pl, tel. kontaktowy 508 738 161.**

Biuro zawodów będzie czynne od godz. 09.50. w kręgielni.

**Uwaga** ilość startujących jest ograniczona dla 78 zawodników/czek (tyle jest miejsc startowych), 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. – jeśli będą wolne kolejne miejsca będzie możliwość zgłoszeń kolejnych zawodników z klubów seniora – bądź sekcji sportowych .**

**V ZASADY FINSNSOWANIA:** Koszty organizacyjne - opłaty sędziowskie, nagrody i pamiątkowe medale, puchary i obsługę techniczną oraz zapewniają organizatorzy. Uczestnicy Mistrzostw są ubezpieczenie od NW- Polisa PZ LZS

Koszty dojazdu, **wypożyczenie obuwia - 4,00 zł opłaty** **od osoby** - pokrywają sami zawodnicy/czki.

**VI NAGRODY**:

Każdy uczestnik otrzyma medal za udział w mistrzostwach,

pierwszych trzech/y zawodników/czki w każdej kategorii wiekowej – pucharki.   
Nagrody niespodzianki + ewentualne losowanie nagród wśród uczestników uzależnione   
od możliwościami finansowymi organizatorów i hojności sponsorów!

**VII KATEGORIE WIEKOWE**:

I kat. seniorki, seniorzy 60-69 rocznik 1962 - 31.12.1953

II kat. seniorki, seniorzy 70+ rocznik 1952 i starsi

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 !)

**VIII ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW:**

-Obowiązują zasady i punktacja w kręglarstwie.

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

O godzinie 10:20 rozpocznie się rozgrzewka a od 10:30 do 12:30 oficjalne zawody. Organizatorzy planują rozegrać dwie punktowane rundy.

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 12.300  
 do współzawodnictwa będą zaliczone punkty z nie pełnej II rundy.

Ogłoszenie nastąpi w czasie 20 minut po zakończeniu startu ostatniego zawodnika.

**IX UWAGI KOŃCOWE:**

Wszyscy uczestnicy obowiązkowo przed startem muszę podpisać zaświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. Wszystkich zawodników/zawodniczki obowiązuje strój sportowy, a poszczególne reprezentacje winny mieć w ramach możliwości jednakowe koszulki. Można też zaprezentować własne banery, flagi klubowe! W trakcie zawodów organizatorzy zapewniają kawę i herbatę – gratis. Pozostałe zakąski i napoje   
z bufetu uczestnicy kupują na koszt własny! W sprawach spornych decyzję podejmuje organizator po konsultacji z sędzią głównym zawodów.

**W RAMACH WPISOWEGO - wystawiona będzie skarbonka, do której będzie można wrzucić dowolny datek na funkcjonowanie MUZEUM SPORTU WIEJSKIEGO LZS w Łebczu.**

Z-ca Prezesa Pomorskiego Zrzeszenia LZS

***Jan Trofimowicz***

**załącznik 1.**

**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.

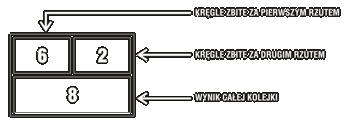
1.Krok pierwszy (pushaway). Osoby praworęczne rozpoczynają od prawej nogi. Podczas wykonywania tego kroku trzymaj kulę przed sobą w odległości 20-30 cm od klatki piersiowej i podtrzymuj ją dodatkowo lewą ręką. Rozpocznij zamach do przodu.

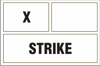
2.Krok drugi (pendulum swing). Podczas drugiego kroku powinieneś wykonać kulą wahadłowy ruch w dół.

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 zbicie tylko jednego z nich. Komputer doradzi Ci, jak najlepiej rzucić

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.

**Program minutowy Mistrzostw**

godz. 9.45.otwarcie biura zawodów

godz. 10.00 – 10.15 potwierdzenie obecności i przyjęcie numerów startowych

godz. 10.30 start do pierwszej rundy

godz. 12.30 zakończenie mistrzostw i losowanie nagród niespodzianek

godz. 12.45 – ogłoszenie wyników i wręczenie nagród – wspólna fotografia

Uwaga nieobecność medalisty/stki na dekoracji pozbawia automatycznie nagrów honorowych uczestnika/czki mistrzostw !