

REGULAMIN

III WOJEWÓDZKIEJ SPARTAKIADY SPORTÓW LUDOWYCH SENIORÓW Z ELEMENTAMI KULTURY LUDOWEJ W KAT. 60+ ŁĘBCZ, 5 CZERWCA 2025

I. CELE:

- popularyzacja rekreacji wśród seniorów oraz promocja aktywnego trybu życia
- kultywowanie dawnych sportów i zabaw rekreacyjnych na terenach wiejskich
- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play
- wyłonienie najaktywniejszego Koła Seniora w Pomorskim Zrzeszeniu LZS
- integracja seniorów z Województwa Pomorskiego
- działania prozdrowotne wśród seniorów
- Uczczenie III rocznicy powołania Muzeum Sportu Wiejskiego LZS w Łębczu
- promowanie inicjatyw kulturalnych wśród seniorów

II. ORGANIZATORZY :

- Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku
- Muzeum Sportu Wiejskiego w Łębczu
- Rada Gminna Zrzeszenia LZS w Gminie Puck,
- Sołectwo Łębcz
- LKS Ziemi Puckiej
- Koło Seniora „Złote Rybki” w Łębczu

III. WSPÓŁORGANIZATORZY:

- Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi
- Starostwo Powiatowe w Pucku
- Urząd Gminy Puck
- Ośrodek Kultury i Sportu w Gminie Puck
- Zespół Szkolno – Przedszkolny w Łębczu

- Koło Gospodyń Wiejskich w Łebczu,
- Ochotnicza Straż Pożarna w Łebczu
- Ludowy Zespół Sportowy „Wicher” w Łebczu
- Powiatowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku
- Powiatowy Zespół Szkół w Kłaninie

IV. PATRONAT HONOROWY:

- Prezes Krajowego Zrzeszenia LZS – Mieczysław Baszko
- Marszałek Województwa Pomorskiego – Mieczysław Struk
- Prezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS – Piotr Klecha
- Starosta Powiatu Puckiego – Jarosław Białk
- Wójt Gminy Puck – Marcin Nikrant
- Prezes Rady Gminnej Zrzeszenia LZS w Gminie Puck – Jerzy Tkaczyk

V. TERMIN I MIEJSCE:

Pomorska Spartakiada Sportów Ludowych odbędzie się **5 czerwca 2025 (czwartek) na boisku sportowym w Łebczu w Gminie Puck przy ul. Puckiej 18**. Początek zmagania godzina 11.00 Biuro zawodów będzie czynne od godziny 9.30. Również od godziny 9.30 możliwość zwiedzania MUZEUM SPORTOWIEJSKIEGO w Łebczu.

VI. ZGŁOSZENIA, OPŁATY I KATEGORIE WIEKOWE UCZESTNIKÓW:

Warunkiem startu w zawodach jest przesłanie zgłoszenia zawodników/czek w terminie do dnia 30 maja 2025 listy zgłoszeniowej klubu seniora wraz z podaniem imienia i nazwiska, roku urodzenia oraz miejsca zamieszkania i konkurencji, w których zawodnik/-czka będą brać udział na adres bceszke@wp.pl - Brunon Ceszke (tel. 507-638-899).

KAŻDY Z UCZESTNIKÓW MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ w 2 DOWOLNYCH KONKURENCJACH. Każde z kół, klubów seniora może wystawić reprezentację, która liczyć będzie maksymalnie 20 osób w dowolnej konfiguracji wiekowej i płci! Dodatkowo warunkiem udziału jest wpłata darowizny na konto Pomorskiego Zrzeszenia LZS nr 25 1160 2202 0000 0000 5054 6084 **20 zł/osobę** na rzecz rozwoju Muzeum Sportu Wiejskiego **do dnia 30 maja 2025 roku**. Istnieje możliwość zapisu w dniu zawodów zawodników/czek indywidualnych (w godz.10-11) darowizna na rzecz Muzeum Sportu Wiejskiego wynosi wówczas 40 zł/os.

VII. KATEGORIE WIEKOWE:

- I kat. seniorki, seniorzy 60-69 rocznik 1965 - 1956
- II kat. seniorki, seniorzy 70-79 rocznik 1955 – 1946
- III kat. 80+ 1945 i starsi/starsze

VIII. KONKURENCJE:

1. Dojenie sztucznej krowy na czas dla gospodyń/gospodarzy.

Każdy uczestnik/-czka ma za zadanie doić krowę w czasie 1 minuty. W konkurencji zwycięża uczestnik/-czka, która „udoi” największą ilość „mleka”. W przypadku równego udoju wśród najlepszych uczestników/-czek będzie przeprowadzona dogrywka.

2. Slalom na taczce.

startuje zawodnik/-czka i przewozi na czas główki kapusty. Mija kolejno pachołki oddalone od siebie w odległości 2,5 metra z nawrotem. W przypadku potrącenia pachołka musi zatrzymać taczkę ustawić pachołek i dalej prowadzić taczkę. Długość trasy około 15 metrów w jedną stronę.

3. Rzut podkową do celu.

Każdy zawodnik/-czka oddaje 5 rzutów dowolnym sposobem z odległości 4 m na palik o wysokości 30 cm, który jest umiejscowiony pośrodku maty o wymiarach 2 X 2 m. Podstawową zasadą współzawodnictwa jest uderzenie podkową w palik, a następnie zatrzymanie podkowy w poszczególnych kwadratach z podziałem na pola - 3pkt (2x2 m), 7 pkt (1x1 m) i 20 pkt. Za umiejscowienie podkowy wokół palika (musi być odwód podkowy zamknięty). W ustaleniach miejsc medalowych przy zdobyciu jednakowej ilości punktów zarządza się dogrywkę po 1 rzucie dla poszczególnych zawodników.

4. Rzut gumowcem.

Każdy uczestnik/-czka oddaje 2 rzuty gumofilcem, dłuższy rzut będzie mierzony. Zwycięża zawodnik z najdłuższą odległością rzutu. Rzucamy bez rozbiegu – z miejsca. Technika rzutu dowolna bez obrotu!

5. Toczenie koła.

Każdy uczestnik/-czka na sygnał sędziego toczy koło rowerowe na odcinku 30 metrów patykiem bądź blaszanym prętem (przygotowuje organizator). W przypadku przewrócenia kółka musi się zatrzymać by ruszyć ponownie. Decyduje czas wykonywanego zadania. Koło będzie od roweru sprzed lat typu „składak np. Wigry 3” Konkurencja odbędzie się na boisku ze sztuczną – równą nawierzchnią.

6. Bieg z jajkiem.

Na twardo na łyżce stołowej. Zawodnik/czka pokonuje dystans 20 m z nawrotem po 10 m wokół pachołka. Zwycięża zawodnik/czka z najkrótszym czasem zadania. W razie upadku jajka na murawę, uczestnik/czka jest zdyskwalifikowany/na

7. Konkurs celnościowy „Kak-fryc”.

Zawodnik/czka celuje kamieniami (5 sztuk) w kamienie umiejscowione na 5 trelinkach z odległości 4 m. Liczy się ilość zrzuconych kamieni. Przy jednakowej ilości, decyduje krótszy czas – będzie prowadzony pomiar.

8. Trójbój rekreacyjny 80 +.

Startują wyłącznie uczestnicy kategorii wiekowej 80 +. Trójbój składa się z 3 konkurencji: slalom na taczce, bieg z jajkiem i rzut celnościowy „kak-fryc”. Zwycięża zawodnik/czka, która we wszystkich konkurencjach zdobyła największą ilość punktów. (Punktacja według zajętych miejsc w poszczególnych konkurencjach). W przypadku jednakowej ilości punktów liczy się uzyskanie korzystniejszego wyniku w biegu z jajkiem.

9. Tablica promocyjna o kole seniora.

Każde koło przygotowuje wcześniej we własnym zakresie tablicę promocyjną o wymiarach 100 cm na 70 cm, na której przedstawia historię i dokonania oraz różnorodną działalność **z ostatniego roku od maja 2024 do maja 2025!, w tym także aktywności sportowe.** Wszystkie koła, które przygotowują tablicę otrzymują 15 punktów do klasyfikacji generalnej. Na tablicy mogą być umieszczone informacje o miejscowości, gminie, w której działają seniorzy. Organizatorzy zapewniają sztalugi, na których tablice będą eksponowane w czasie Spartakiady. Po zakończeniu zmagani poszczególne koła zabierają tablice ze sobą.

10. Program artystyczny.

Każde koło seniora przygotowuje dowolny program artystyczny (np.: piosenka, pląs, skecz, wiersz, gawęda), który promuje daną grupę, miejscowość, gminę ewentualnie powiat, z którego pochodzi. Warto zadbać o stroje związane z regionem. Wszystkie koła za udział otrzymują dostawowo 15 pkt. do klasyfikacji generalnej. Jury powołane przez organizatorów przyzna trofea za I, II i III miejsca, ewentualnie wyróżnienia. (czas występu do 3 minut).

IX. KOSZTY ORGANIZACYJNE:

Koszty sędziowskie, nagrody i pamiątkowe medale, puchary i obsługę techniczną, medyczną, posiłek turystyczny a także formę rozrywki dla seniorów zapewniają organizatorzy. Uczestnik zgłaszając akces wpłaca wpisowe w postaci darowizny na potrzeby Muzeum Sportu Wiejskiego – 20 zł/osoba.

X. NAGRODY I PAKIET UCZESTNIKA:

Każdy uczestnik otrzyma medal uczestnictwa a także zachowując numer startowy, z którym występuje podczas zawodów na piersi, będzie miał możliwość uczestnictwa w losowaniu ciekawych nagród niespodzianek. Zwycięzcy w obu kategoriach wiekowych w każdej

z konkurencji otrzymują pamiątkowe statuetki a 3 najlepsze zawodniczki/zawodnicy medale spartakiady. Każdy uczestnik otrzyma także bon na posiłek turystyczny. Wszyscy uczestnicy objęci są ubezpieczeniem OC i NNW z polisy Pomorskiego Zrzeszenia LZS. Trzy najlepsze Kluby/Koła Seniora, w klasyfikacji generalnej spartakiady otrzymają talony na zakup sprzętu sportowego w wysokości odpowiednio 1500, 1000 i 700 zł.

XI. ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW:

Punktacja indywidualna. W każdej kategorii wiekowej punkty przyznawane będą zawodnikom wg klucza: I miejsce – 10 pkt., II – 8, III – 7, IV – 6, V – 5, VI – 4, VII – 3, VIII – 2 a każde kolejne – 1 pkt. Do punktacji drużynowej punktuje najwyższej sklasyfikowany zawodnik/-czka z danego Koła Seniora. Poszczególne koła, stowarzyszenia, fundacje i organizacje seniorskie mogą do wybranej konkurencji zgłosić dowolną ilość uczestników, jednak obowiązuje limit 20 osób z jednej grupy senioralnej z Gminy uczestniczącej w spartakiadzie. Wyjątek startowi Gmina Puck, która może wystawić kilka 20 osobowych drużyn z klubów lub kół seniora.

XII. UWAGI KOŃCOWE:

Wszyscy uczestnicy obowiązkowo przed startem muszą podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. (podpis na liście startowej). Wszystkich zawodników/zawodniczek obowiązuje strój sportowy (koszulki, dresy, obuwie sportowe), a poszczególne reprezentacje winny mieć w ramach możliwości jednakowe koszulki, czapeczki, chusty lub tym podobne. Mile widziane będą własne banery, flagi klubowe! W sprawach spornych decyzję podejmuje organizator po konsultacji z sędzią głównym zawodów. Po zakończeniu rywalizacji sportowej organizatorzy przewidują zabawę integracyjną, w czasie której przygotowywane będą pamiątkowe dyplomy, klasyfikacja generalna. Nagrody nie odebrane przez zawodnika w dniu zawodów przechodzą na poczet organizatora.

Opracował – Jan Trofimowicz: jasiu.t@wp.pl

LIMIT MIEJSC W IMPREZIE – 450 OSÓB! (Decyduje kolejność zgłoszeń)

Wszelkich informacji udzielają współorganizatorzy:

Jan Trofimowicz – Wiceprezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS / Tel. 508-738-161

Brunon Ceszke – Kierownik Koła Seniora w Strzelnie / 507-638-899