



*Bądź aktywny!
Trzymaj wagę!*



Regulamin

BĄDŹ AKTYWNY – TRZYMAJ WAGĘ

Impreza dofinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

I. Cel

- Promocja aktywności fizycznej
- Promocja zdrowego stylu życia
- Profilaktyka zapobiegania nadwadze i otyłości
- Poprawa sprawności fizycznej
- Popularyzacja spędzania czasu wolnego w sposób aktywny

II. Organizator

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Centralny Ośrodek Szkolenia KZ LZS w Mielnie

III. Termin i miejsce

15-18 września 2016 r.

IV. Warunki uczestnictwa

Prawo startu mają:

Organizatorzy sportu LZS, członkowie, pracownicy i działacze LZS, po 4 pełnoletnie osoby z 12 województw wg kolejności zgłoszeń.

Województwa mogą zgłaszać składy rezerwowe (dodatkowe) poza limitem. W przypadku rezygnacji z udziału któregoś z województw jego miejsca zostaną przyznane dla województw, które zgłosiły składy rezerwowe. Decyduje kolejność zgłoszeń.

W przypadku zakwalifikowania do udziału 2-ch reprezentacji z województwa, należy jednoznacznie określić, który zespół rywalizuje w klasyfikacji wojewódzkiej, przy zachowaniu zasady, że wszyscy zgłoszeni mają prawo do medalowego współzawodnictwa indywidualnego.

V. Ramowy program

15.09.2016 r. (czwartek)

do godz. 14.00	Przyjazd uczestników – recepcja
godz. 14.00	obiad
godz. 15.00	Spotkanie organizacyjne z kierownikami ekip
godz. 16.00	Aktywność rekreacyjna w profilaktyce nadwagi i otyłości – wykład
godz. 19.00	Kolacja
godz. 20.00	Spotkanie integracyjne – GUBIMY KALORIE!

16.09.2016 r. (piątek)

godz. 8.00	Śniadanie
godz. 9.00	Wykład z zakresu prawidłowego żywienia w aspekcie przeciwdziałania otyłości i nadwadze - dietetyk Program sportowy + samoocena sprawności fizycznej Analiza składu ciała – pomiary oraz omówienie indywidualne wyników
godz. 14.00	Obiad
godz. 14.30	Test wiedzy o zdrowym odżywianiu
godz. 15.00	Nordic walking – zajęcia teoretyczne i praktyczne
godz. 19.00	Kolacja

17.09.2016r. (sobota)

godz. 8.00	Śniadanie
godz. 9.00	Aktywny program turystyczny w stylu Nordic walking – prosimy wziąć kijki. Bilety wstępu do zwiedzanych obiektów we własnym zakresie.
godz. 18.00	Obiadokolacja
godz. 19.00	Podsumowanie zawodów, wręczenie trofeów

18.09.2016r. (niedziela)

godz. 8.30	Śniadanie
godz. 9.00	Nordic walking – zajęcia indywidualne
godz. 11.00	zakończenie imprezy, wyjazd

VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia uczestników potwierdzone przez WZ LZS mailem w terminie do **09.09.2016 r.** na adres: beata.giera@lzs.pl wg załączonego wzoru.

Opis konkurencji:

1/ RZUTY „NA KIJEK”

Startują 2 osoby /kobieta i mężczyzna/ z województwa. Jeden z zawodników wyrzuca w kierunku partnera stojącego w odległości 5-ciu metrów plastikowe obręcze, partner ma za zadanie chwycić na specjalny kijek jak najwięcej kótek, mając ich 15 do dyspozycji. Konkurencję wykonuje się przemiennie. Największa ilość „złapanych” kótek decyduje o zwycięstwie.

2/ RZUT LOTKĄ DO TARCZY

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.

Każdy z uczestników wykonuje 8 rzutów, do tarczy z odległości 2-ch metrów.

Suma uzyskanych punktów z 5-ciu najlepszych rzutów decyduje o zwycięstwie.

3/ BIEG Z PIŁKĄ LEKARSKĄ

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.

Na sygnał każdy wykonuje slalom pomiędzy pachołkami, 5-cio kilogramową piłkę lekarską do półmetka. Od półmetka, trzymając piłkę w ręku, wykonuje bieg w kierunku powrotnym.

Zwycięża ten, kto wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

4/ TURNIEJ SPEED BADMINTONA

Startuje kobieta i mężczyzna w grze pojedynczej z każdego województwa. System rozgrywek pucharowy wg zasad Polskiego Zrzeszenia Speed Badmintonu.

5/ TEST WIEDZY o zdrowym odżywianiu

Startuje dwóch zawodników - kobieta i mężczyzna, z każdego województwa.

Test składać się będzie z 20 pytań z wiedzy ogólnej o zdrowym odżywianiu.

Test jest zaliczany do punktacji wojewódzkiej.

UWAGA! Każda konkurencja punktowana i klasyfikowana będzie odrębnie dla kobiet i mężczyzn.

SAMOOCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZESTNIKA IMPREZY (samooceny nie zalicza się do punktacji)

1. Step test (siła mięśni nóg).
Wchodzenie na stopień o wysokości ok. 25 cm przez 30 sekund (wejście i zejście to 1 powtórzenie).
Liczy się liczba powtórzeń w wyznaczonym czasie.
2. Skłony w dół (gibkość).
Ćwiczący wykonują skłon tułowia w przód stojąc na stopniu, przy zachowaniu zasady prostych nóg w kolanach. Dokonuje się pomiaru odległości od końca palców dłoni; w plusie w przypadku zaznaczenia nimi punktu powyżej stopnia lub w minusie, w przypadku zaznaczenia nimi punktu poniżej stopnia.

3. Uginanie ramion w pozycji stojącej tzw. pompki na stojąco (siła ramion) .
Ćwiczący stoi w odległości wyprostowanych ramion od ściany i wykonuje uginanie ramion, dotykając klatką piersiową do ściany. Próbę wykonuje się w ciągu 30 sekund. Do samooceny liczy się liczba powtórzeń.
4. Tradycyjne brzuszki (siła mięśni brzucha).
Ćwiczący leży na plecach z nogami ugiętymi w kolanach, trzymając ręce za głowę. Unosi się odrywając łopatki od podłoża. Należy wykonać maksymalną liczbę powtórzeń w czasie 30 sekund.

ww. samoocena sprawności fizycznej będzie miała na celu sprawdzenie efektów podejmowanej aktywności w celu poprawy sprawności fizycznej w kontekście profilaktyki zapobiegania skutkom otyłości i nadwagi.

VII. Punktacja konkurencji sportowych i rekreacyjnych

Punktacja indywidualna:

I m – 9 pkt, II m – 7 pkt, III m – 6 pkt, IV m – 5 pkt, V m – 4 pkt, VI m – 3 pkt, VII m – 2 pkt, VIII m – 1 pkt.

Punktacja wojewódzka:

Na klasyfikację województwa będzie składać się suma punktów w poszczególnych konkurencjach uzyskanych przez zawodników.

VIII. Nagrody

- w klasyfikacji indywidualnej uczestnicy otrzymują medale
- w klasyfikacji wojewódzkiej za zajęcie miejsc I – XII drużyny otrzymują puchary
- każdy uczestnik otrzymuje pamiątkową koszulkę.

IX. Zasady finansowania

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania (od obiadokolacji do śniadania) uczestników zgłoszonych w limicie pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS, koszty przejazdu i wpisowego w wysokości **100 zł** od uczestnika pokrywają zainteresowani lub jednostki delegujące.

Osoby poza limitem opłacają koszt w wysokości 85 zł za osobodzień + wpisowe.

X. Uwagi końcowe

- Uczestnicy - członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.
- Prosimy zabrać ze sobą legitymację LZS z opłaconymi składkami za 2016 rok.
- Organizator zabezpiecza opiekę pielęgniarską na zawodach.
- Program może ulec zmianie po otrzymaniu zgłoszeń oraz w przypadku złych warunków atmosferycznych.

Krajowe Zrzeszenie LZS



KARTA ZGŁOSZENIA

Województwo:.....

Zgłoszenie BĄDŹ AKTYWNY – TRZYMAJ WAGĘ
Mielno, 15-18 września 2016

Lp.	Imię i nazwisko	Rok urodzenia	Adres	Przynależność organizacyjna
1.				
2.				
3.				
4.				

.....

Potwierdzenie WZ LZS