



*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. Organizatorzy i Współorganizatorzy

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Centralny Ośrodek Szkolenia KZ LZS w Mielnie

III. Termin i miejsce

17 - 20 września 2015 r. Mielno

Centralny Ośrodek Szkolenia KZ LZS ul. Mickiewicza 3.

IV. Warunki uczestnictwa

Prawo startu mają:

Organizatorzy sportu LZS, nauczyciele, członkowie i działacze LZS, po 4 pełnoletnie osoby z każdego województwa.

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. Informacja zostanie podana po zamknięciu listy zgłoszeń w dniu 07.09.2015 r.

V. Program

17.09.2015 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!

18.09.2015 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	Speed badminton – nowa forma aktywności fizycznej dla wszystkich – zajęcia teoretyczne i praktyczne
godz. 18.00	Kolacja

19.09.2015r. (sobota)

godz. 8.00	Śniadanie
godz. 8.00	Aktywny program turystyczny w stylu Nordic walking – prosimy wziąć kijki. Bilety wstępu do zwiedzanych obiektów we własnym zakresie.
godz. 18.00	Obiadokolacja
godz. 20.00	Podsumowanie zawodów, wręczenie trofeów

20.09.2015r. (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 **07.09.2015 r.** na adres: beata.giera@lzs.pl wg załączonego wzoru.

W pierwszej kolejności przyjmowane będą osoby, które jeszcze nie uczestniczyły w imprezach „Bądź aktywny – trzymaj wagę”.

Opis konkurencji:

1/ KRĘGLE

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/,
Każdy wykonuje 3 rzuty drewnianymi piłkami do rozstawionych 15-tu kręgli z odległości około 10-ciu metrów (każdy przewrócony kręgiel to jeden punkt).
Bonusy w postaci dodatkowych punktów za przewrócenie wszystkich kręgli po pierwszym rzucie – 3, po 2-ch rzutach – 2 a po 3-ch rzutach – 1.

2/ 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.

3/ KRASNAŁ NA DESCE

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.
Każdy przy pomocy kołowrotka z żyłką, dokonuje przyciągnięcia do siebie z odległości około 10 metrów, krasnała umieszczonego na deskorolce.
Zwycięża ten kto uzyska najlepszy czas.

4/ RZUT LOTKĄ DO TARCZY

Startują dwie 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.

5/ 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.

6/ RZUTY WORECZKAMI Z GROCHEM DO CELU

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.
Każdy z uczestników wykonuje 15 rzutów z oznaczonego miejsca (około 5 metrów), woreczkami wypełnionymi grochem. Po przeciwległej stronie ustawione są garnki o trzech różnych średnicach. Rzuty wykonuje się do dowolnie wybranego garnka, przy czym ilość zdobytych punktów za rzut uzależniona jest od jego rozmiaru, odpowiednio 3, 2 i 1, od najmniejszego do największego.
Zwycięża ten, kto zdobędzie największą ilość punktów.

7/ MARSZ KUPCA

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/, którzy na czas pokonują wyznaczony odcinek trasy, trzymając w rękach dwie, stosownie obciążone, torby z zakupami.

Ciężar toreb to 5 kg każda dla Pań oraz 10 kg każda dla Panów.
Zwycięża ten, kto wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

8/ ŚLALOM NA HULAJNODZE

Startują 2 osoby z województwa /kobieta i mężczyzna/.

Na sygnał sędziego każdy wykonuje slalom pomiędzy pachołkami, poruszając się na hulajnodze oraz z zawieszoną na szyi plastikową obręczą. Na półmetku zarzuca obręcz na słupek, po czym wykonuje slalom w kierunku powrotnym.

Zwycięża ten, kto wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

9/ 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 (test nie zalicza się do punktacji)

1. Zmodyfikowany test Coopera – marsz.

Ćwiczący ze startu wspólnego (po 10 osób) maszerują w indywidualnym tempie w ciągu 5 minut na wyznaczonej trasie. Po 5 minutach na sygnał uczestnicy zatrzymują się, a sędziowie dokonują pomiaru odległości.

2. 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.

3. 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.

4. 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. Próbkę wykonuje się w ciągu 30 sekund. Do samooceny liczy się liczba powtórzeń.

5. 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 poprawiającej sprawność fizyczną 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 – VIII drużyny otrzymują puchary, za IX-XVI wyróżnienia
- każdy uczestnik otrzymuje pamiątkową koszulkę.

IX. Zasady finansowania

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania (od obiadu 17.09.2015 do śniadania 20.09.2015) uczestników zgłoszonych w limicie pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS, koszty przejazdu i wpisowego w wysokości 90 zł od uczestnika pokrywają zainteresowani lub jednostki delegujące. Osoby poza limitem opłacają koszt w wysokości 80 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 członkowskimi za 2015 r.
- Organizator zabezpiecza opiekę medyczną (pielęgniarską) podczas zawodów sportowo-rekreacyjnych
- Program może ulec zmianie po otrzymaniu zgłoszeń oraz w przypadku złych warunków atmosferycznych.

Krajowe Zrzeszenie LZS

Warszawa, 21.08.2015 r.

KARTA ZGŁOSZENIA

Województwo:.....

Zgłoszenie BĄDŹ AKTYWNY – TRZYMAJ WAGĘ
17-20.09.2015r., Mielno

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

.....

Potwierdzenie WZ LZS