



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



## REGULAMIN

**Finału Centralnego XXII Ogólnopolskich Igrzysk LZS  
Mistrzostw Krajowego Zrzeszenia LZS w Podnoszeniu Ciężarów,  
Zapasach w Stylu Wolnym i Piłce Siatkowej Plażowej  
Ogólnopolskich Zawodów o Puchar Przewodniczącego RG KZ LZS  
w Lekkiej Atletyce Siedlce 2019  
włączone w cykl wydarzeń wpisanych w obchody 100-lecia Polskiego  
Komitetu Olimpijskiego  
odbywających się pod Patronatem Honorowym Prezydenta Rzeczypospolitej  
Polskiej Andrzeja Dudy  
w roku 100-lecia Odzyskania Niepodległości 1918-2018**

### I. CEL

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu
- Podsumowanie systemu współzawodnictwa sportowego
- Promocja zdrowia i edukacji zdrowotnej
- Współpraca z samorządami i innymi jednostkami działającymi w środowisku lokalnym na rzecz wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, sportu i rekreacji.
- Promowanie 100- lecia ruchu olimpijskiego w Polsce.

### II. ORGANIZATOR

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Wojewódzki Ludowy Klub Sportowy Nowe Iganie
- Mazowieckie Zrzeszenie LZS

### III. PARTNERZY, SPONSORZY

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Samorząd Województwa Mazowieckiego
- Powiat Siedlecki
- Miasto Siedlce
- Gmina Siedlce
- Powszechny Zakład Ubezpieczeń PZU S.A.
- Mentor Spółka Akcyjna
- Fundacja Rozwoju Sportu Dzieci i Młodzieży „Szansa Dla Młodzieży”

### IV. TERMIN I MIEJSCE

29-31.08.2019 r. Siedlce, woj. mazowieckie

## V. ZASADY UCZESTNICTWA

### 1. W Igrzyskach prawo startu mają:

- **w bloku sportowym:**
  - kobiety i mężczyźni urodzone/ni w rocznikach: 12-23 lat
  - w piłce siatkowej plażowej: kobiety i mężczyźni urodzone/ni w roku 2001 i starsze/si;
- **w bloku rekreacji:**
  - kobiety i mężczyźni urodzone/ni w roku 2001 i starsze/si;
- **w bloku integracyjnym:**
  - osoby z niepełnosprawnością intelektualną
- członkowie LZS/LKS posiadający obywatelstwo polskie;
- pracownicy i działacze samorządowi wszystkich szczebli;
- członkowie Rad Wojewódzkich Zrzeszenia LZS;
- radni wszystkich szczebli samorządu, parlamentarzyści, europarlamentarzyści.

### 2. Każde województwo może zgłosić:

W limicie: 40 zawodniczek /zawodników w bloku sportowym\*

i bez limitu zawodniczki/zawodników w bloku rekreacji i integracji.

W przypadku zgłoszenia do 15 lipca 2019 r. przez województwo mniejszej liczby uczestników niż określony limitem, niewykorzystane miejsca zostaną przydzielone proporcjonalnie innym województwom chcącym zgłosić większe reprezentacje.

\*Poza limitem na własny koszt mogą startować zawodniczki/cy uczestniczące/cy w ramach rozgrywek Mistrzostw KZ LZS.

### 3. Dokumentacja wymagana do weryfikacji:

- lista imienna zawierająca datę urodzenia zawodniczki/ka;
- legitymacja LZS z opłaconymi składkami za 2019 rok;
- dokument tożsamości (do okazania);
- licencja (dotyczy bloku sportowego);
- aktualne badania lekarskie lub oświadczenie;
- zaświadczenie (kopia) o stopniu niepełnosprawności (dot. bloku integracji);
- uczestnicy czwórboju dla władz dodatkowo muszą posiadać dokument stwierdzający pełnioną funkcję.

## VI. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IGRZYSK

1. Igrzyska, mistrzostwa i zawody zostaną przeprowadzone według obowiązujących przepisów Polskich Związków Sportowych i niniejszego regulaminu.
2. Zawodnicy/czki startujący/ce w bloku sportowym nie mają prawa startu w bloku rekreacji i odwrotnie: zawodnicy/czki startujący/ce w bloku rekreacji nie mają prawa startu w bloku sportowym.
3. W każdej z gier zespołowych i konkurencji drużynowych dane województwo może wystawić tylko 1 zespół.
4. W trakcie weryfikacji można dokonać ostatecznych zmian w składzie osobowym reprezentacji wojewódzkiej.
5. Losowania gier zespołowych odbędą się przed rozpoczęciem zawodów.

6. System rozgrywek w grach: „każdy z każdym” w grupach. W zawodach muszą być wyłonione wszystkie miejsca.
7. Losowania przeciągania liny kobiet i mężczyzn oraz wyciskania odważnika odbędą się przed rozpoczęciem zawodów.
8. Jeden uczestnik Igrzysk może wziąć udział:
  - a) w bloku sportowym
  - b) w bloku rekreacyjnym w dowolnej liczbie konkurencji.
9. W bloku rekreacji zgłoszenie się do konkurencji ale bez podjęcia w niej udziału (bez startu) skutkuje naliczeniem 50 punktów ujemnych.

## **VII. PROGRAM**

**Igrzyska odbędą się w blokach: sportowym, rekreacyjnym i integracyjnym.**

**Program poszczególnych konkurencji i kategorii wagowych może ulec zmianie po otrzymaniu zgłoszeń imiennych.**

### **1/ Blok sportowy**

- 1. Lekka atletyka**
- 2. Zapasy**
- 3. Podnoszenie ciężarów**
- 4. Piłka Siatkowa Plażowa**

### **Zawody O Puchar Przewodniczącego RG KZ LZS w Lekkiej Atletyce**

#### Młodzik (U 16), (2004-2005)

Kobiety: 100m, 300m, 600m, 1000m, 2000m, 4x100m

Skok w dal, skok wzwyż, rzut dyskiem, rzut oszczepem, kula

Mężczyźni: 100m, 300m, 600m, 1000m, 2000m, , 4x100m

Skok w dal, skok wzwyż, rzut dyskiem, rzut oszczepem, kula

Start w biegu na 600m i dłuższym wyklucza udział w drugiej konkurencji z wyjątkiem sztafety 4x100m

#### Junior młodszy (U18) (2002-2003)

Kobiety: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 100m p p t , 4x100m.

Skok w dal, skok wzwyż, rzut dyskiem, rzut oszczepem, kula

Mężczyźni: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 110m p p t , 4x100m.

Skok w dal, skok wzwyż, rzut dyskiem , rzut oszczepem, kula

Start w biegu na 800m i dłuższym wyklucza udziale w drugiej konkurencji z wyjątkiem sztafety 4x100m.

Rzuty: dysk, kula, oszczep (waga sprzętu zgodnie z przepisami PZLA dla kategorii wiekowych).

### **Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS – Zapasy Kobiet i Mężczyzn w Stylu Wolnym**

Kobiety w kategoriach wagowych:

Młodziczki (2005,2006,2007): 33kg, 36kg, 39kg, 42kg, 46kg, 50kg, 54kg, 58kg, 62kg, 66kg

Juniorki młodsze (2002-2004): 40kg, 43kg, 46kg, 49kg, 53kg, 57kg, 61kg, 65kg, 69kg, 73kg

Juniorki(1999-2001) i Kategoria Młodzieżowa kobiet(1996-1998) RAZEM: 50kg, 53kg, 55kg, 57kg, 59kg, 62kg, 65kg, 68kg, 72kg, 76kg

Mężczyźni w kategoriach wagowych:

Młodzicy (2005,2006,2007): 38kg, 41kg, 44kg, 48kg, 52kg, 57kg, 62kg, 68kg, 75kg, 85kg

Juniorzy młodsi(2002-2004): 45kg, 48kg, 51kg, 55kg, 60kg, 65kg, 71kg, 80kg, 92kg, 110kg

Junior(1999-2001): 57kg, 61kg, 65kg, 70kg, 74kg, 79kg, 86kg, 92kg, 97kg, 125kg

Młodzieżowiec (1996-1998): 57kg, 61kg, 65kg, 70kg, 74kg, 79kg, 86kg, 92kg, 97kg, 125kg

### **Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS - Podnoszenie Ciężarów Kobiet i Mężczyzn**

#### **do lat 17**

W zawodach startują zawodniczki i zawodnicy urodzeni w latach 2006 -2002

Kategorie wagowe:

Juniorki: 49kg, 55kg, 59kg, 64kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, +81kg

Juniorzy: 55 kg, 61 kg, 67kg, 73kg, 81kg, 89kg, 96kg, 102kg, +102kg

### **Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia LZS w Piłce Siatkowej Piłkowej Kobiet i Mężczyzn**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 2 zawodniczki/ów. Startują zawodniczki i zawodnicy urodzone/ni w roku 2001 i starsze/si. Turniej zostanie rozegrany na boisku piaszczystym o wymiarach 16m x 8m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

## **2/ Blok rekreacyjny**

- 1. Piłka nożna kobiet i mężczyzn drużyn 5 osobowych**
  - 2. Piłka siatkowa kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych**
  - 3. Koszykówka kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych**
  - 4. Przeciąganie liny kobiet i mężczyzn**
  - 5. Czwóróbój dla władz**
  - 6. Wyciskanie odważnika mężczyzn**
  - 7. Wyciskanie odważnika kobiet**
- 1. Piłka nożna kobiet drużyn 5 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodniczek w tym bramkarka + maksymalnie 3 zawodniczki rezerwowe. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotranki, obowiązują ochroniacze na nogi.
  - 2. Piłka nożna mężczyzn drużyn 5 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca 5 zawodników w tym bramkarz + maksymalnie 3 zawodników rezerwowych. Rozgrywki będą prowadzone na boisku o nawierzchni sztucznej o wymiarach 25m x 42m, bramki 2m x 5m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany na odprawie technicznej podczas losowania. Obowiązującym obuwiem są lanki lub korkotranki, obowiązują ochroniacze na nogi.
  - 3. Piłka siatkowa kobiet drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 14m x 7m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

#### **4. Piłka siatkowa mężczyzn drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 18 m x 9 m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn.

#### **5. Koszykówka kobiet drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max. 4 zawodniczki. Turniej zostanie rozegrany na boisku ze sztuczną nawierzchnią na jednej i drugiej części boiska. Gra na jeden kosz. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Zawodniczki muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Podczas turnieju obowiązują przepisy PZKosz.

#### **6. Koszykówka mężczyzn drużyn 3 osobowych**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa licząca max. 4 zawodników. Turniej zostanie rozegrany na boisku ze sztuczną nawierzchnią na jednej i drugiej części boiska. Gra na jeden kosz. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Podczas turnieju obowiązują przepisy PZKosz.

#### **7. Przeciąganie liny kobiet**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5 osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podszewach bez kolców, korków, obcasów, obuwia typu „traper”. Uczestniczka nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

#### **8. Przeciąganie liny mężczyzn**

Uczestniczy jedna drużyna z województwa w 5-osobowym składzie. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podszewach bez kolców, korków, obcasów, obuwia typu traper. Uczestnik nie może używać żadnego rodzaju rękawiczek.

#### **9. Czwórboj dla władz (kręgle, strzały na bramkę, rzuty lotką, strzelanie z wiatrówki)**

Startuje reprezentacja województwa w 3 osobowym składzie:

- 1 pracownik samorządowy (gminy, powiatu, województwa)
- 1 członek Rady Wojewódzkiej Z LZS
- 1działacz samorządowy (radny gminy, powiatu, województwa lub parlamentarzysta).

**Kręgle** - zbijanie piłką do piłki ręcznej 9 kręgli z odległości 10 m - jeden rzut próbny, max 5 ocenianych. Za każdy strącony kręgiel – 5 pkt. Nie dostawia się strąconych kręgli. O wyniku decyduje ilość strąconych kręgli z pięciu prób.

**Strzały na bramkę** - strzały piłką nożną na bramkę 1m x 1m z odległości 11 m - 1 strzał próbny, 5 ocenianych, 10 pkt za celny strzał.

**Rzuty lotką** – rzut lotką do tarczy punktowej od 1 do 10 pkt z odległości 2,5 m, 3 rzuty próbne, 5 ocenianych.

**Strzelanie z wiatrówki** – każdy zawodnik oddaje 5 strzałów punktowanych, poprzedzonych 3 strzałami próbnymi.

O miejscu drużyny decyduje łączna suma punktów zdobytych przez 3 zawodników we wszystkich konkurencjach (nie punktują oddzielnie pojedyncze konkurencje).

W każdej konkurencji drużyna może zdobyć maksymalnie 150 pkt.

### 10. Wyciskanie odważnika 17,50 kg mężczyzn

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 85 kg i + 85 kg. Województwo ma prawo reprezentować jeden zawodnik w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji **siedząc na taborecie**. Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką zawodnik trzyma na kolanie. Zawodnik wyciska odważnik bez robienia jakiegokolwiek przerwy!

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodnika. Ważenie zawodnika odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

### 11. Wyciskanie odważnika 8 kg kobiet

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 70 kg i + 70 kg. Województwo ma prawo reprezentować jedna zawodniczka w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji **siedząc na taborecie**. Zawodniczki wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką zawodniczka trzyma na kolanie. Zawodniczka wyciska odważnik bez robienia jakiegokolwiek przerwy!

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodniczki. Ważenie zawodniczki odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

## 3/ Blok integracyjny

Startują uczestnicy z niepełnosprawnością intelektualną.

1. Lekka atletyka: 60m, skok w dal, rzut piłką lekarską.
2. Konkurencje rekreacyjne
  - a/ rzut ringo na palik – odległość 2 m
  - b/ rzut lotką – odległość 2,5 m
  - c/ rzut piłką do kosza – 5 rzutów
  - d/ tor przeszkód

Zwycięzcy w kategorii kobiet i mężczyzn w poszczególnych konkurencjach zostają nagrodzeni medalami. Wszyscy uczestnicy otrzymają upominki a województwa puchary.

## VIII. 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 i dalsze po 1 punkcie.

Zespołowa:

I m – 40 pkt, II m – 35 pkt, III m – 30 pkt, IV m – 28 pkt, V m – 26pkt, VI m – 24pkt, VII m – 22 pkt, VIII m – 20pkt, IX m – 18 pkt, X m – 16 pkt, XI m – 14 pkt, XII m – 12pkt, XIII m – 10pkt, XIV m – 8pkt, XV m – 6pkt, XVI m – 4 pkt.

Wszystkie bloki prowadzą oddzielne punktacje.

## IX. NAGRODY

- Za miejsca I - III w poszczególnych konkurencjach i zawodach zwycięzcy otrzymują medale;
- Za miejsca I - III w konkurencjach zespołowych i zawodach zwycięzcy otrzymują puchary;
- Za udział województwa otrzymują puchary (nie ma punktacji generalnej).

## X. ZASADY FINANSOWANIA

Koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania uczestników w bloku sportowym pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS. Koszty wyżywienia i zakwaterowania uczestników w bloku rekreacyjnym, integracyjnym, osób towarzyszących w wysokości 105 zł za osobodzień pokrywają uczestnicy lub jednostki delegujące. Wszyscy uczestnicy opłacają koszt wpisowego w wysokości 55 zł od osoby.

WZ LZS otrzymają zryczałtowaną refundację zwrotu kosztów dojazdu: transportu na igrzyska w wysokości 3000 zł (słownie trzy tysiące złotych) przy założeniu startu minimum 35 zawodniczek/ków z województwa.

## XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

### 1. Zgłoszenia

Wojewódzkie Zrzeszenia LZS mają obowiązek dokonania zgłoszeń imiennych do 15 lipca 2019 r. wg załączonego wzoru do KZ LZS: [iwona.kania@lzs.pl](mailto:iwona.kania@lzs.pl) z odpisem do organizatora WLKS Nowe Iłganie: [wlksi@wp.pl](mailto:wlksi@wp.pl) (wzory do poszczególnych konkurencji będą również dostępne na stronie igrzyskowej: <http://www.wzlsopole.pl.igrzyskalzs2019.pl/>)

### 2. Protesty

będą rozpatrywane przez Komisję powołaną przez Organizatora, po wpłaceniu kaucji w wysokości: 500 zł.

- W przypadku uznania protestu kaucja zostaje zwrócona.
- W przypadku odrzucenia protestu kaucja zostaje u Organizatora.

### 3. Uczestnicy

- członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.

### 4. Ochrona danych osobowych.

Wszyscy uczestnicy biorący udział w Finale Centralnym i Mistrzostwach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z treścią Rozp. PE i Rady (EU) 2016/679 z dnia 27.04.2016 (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) w sprawie ochrony osób fizycznych zawartych w powyższym oświadczeniu oraz wykorzystania wizerunku przez administratora danych: Krajowe Zrzeszenie LZS w Warszawie, z siedzibą ul. S. Krzyżanowskiego 46 a, 01-220 Warszawa [www.lzs.pl](http://www.lzs.pl) w celu odbycia zawodów, promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć, relacji video, sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach branżowych.

### 5. W sprawach spornych

nie ujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.

Warszawa, 1.07.2019 r.

**KRAJOWE ZRZESZENIE  
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE**