



**Powiatowe i Miejskie Zrzeszenie  
Ludowe Zespoły Sportowe w Zamościu**

22-400 Zamość, ul. Królowej Jadwigi 8, tel./fax. (084) 638 66 79  
Konto: PEKAO S.A. II O/Zamość 13 1240 2005 1111 0000 1764 7977  
www.lzszamosc.y0.pl e-mail: lszsam@op.pl

**REGULAMIN**

**XXI Powiatowych Igrzysk LZS Mieszkańców Zamojskiej Wsi  
w grach zespołowych i przeciąganiu liny  
Sitno 2020**

**I. Cel**

- Popularyzacja sportu, rekreacji i turystyki w środowisku wiejskim i małomiasteczkowym;
- Promocja systemu imprez masowych i turystycznych dostępnych dla wszystkich mieszkańców powiatu zamojskiego;
- Zapewnienie młodzieży czynnego wypoczynku i współzawodnictwa sportowego;
- Wyłonienie Mistrzów Powiatu Zamojskiego LZS w piłce nożnej 5-cio osobowej kobiet i mężczyzn, w siatkówce 3 osobowej kobiet i mężczyzn, koszykówce 3 osobowej kobiet i mężczyzn, oraz przeciąganiu liny kobiet i mężczyzn na rok 2020;
- Wyłonienie najlepszej reprezentacji Złotu Turystycznego dla uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu
- Promocja Powiatu Zamojskiego i Gminy Sitno;

**II. Powiatowe i Miejskie Zrzeszenie LZS w Zamościu przy współudziale:**

- Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubelskiego w Lublinie
- Starostwa Powiatowego w Zamościu
- Gminy Sitno
- Sponsorów XXI Igrzysk

**III. Termin i miejsce**

XXI Powiatowe Igrzyska Rekreacyjno – Sportowe LZS w grach zespołowych i przeciąganiu liny odbędą się w dniu 19-20.09.2020 /sobota - niedziela/ na boiskach i sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej w Sitnie.

**IV. Zasady uczestnictwa**

W Igrzyskach prawo startu mają:

1. Członkowie LZS, LKS, ULKS, UKS, oraz innych organizacji współpracujących z wymienionymi na terenie ich działania
2. Wszyscy zawodnicy muszą posiadać ważne badania lekarskie (dowód osobisty, legitymacja szkolna, legitymacja LZS)
3. Zgłoszenie do startu w Igrzyskach rekreacyjno – sportowych w grach zespołowych i przeciąganiu liny należy przesłać do PiM Z LZS w Zamościu e-mail: lszsam@op.pl - do dnia 16 września 2020
4. Wszyscy startujący zobowiązani są do oddania organizatorowi oświadczeń o stanie zdrowia (oświadczenie dzieci / oświadczenie dorośli)

## **V. Program**

**19.09.2020 – sobota**

### **Pilka siatkowa kobiet i mężczyzn, zlot turystyczny**

godz. 9.00 – 10.00 - Przyjazd uczestników Igrzysk, Przyjmowanie zgłoszeń – obiekty przy SP w Sitnie

godz. 10.30 - Początek zawodów

#### **1. Pilka siatkowa kobiet drużyn 3 osobowych**

W Igrzyskach uczestniczy drużyna licząca 5 zawodniczek. Startują zawodniczki ur. w roku 2002 i starsze. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 14 m x 7 m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPS. Zawodniczki muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Losowanie bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów.

#### **2. Pilka siatkowa mężczyzn drużyn 3 osobowych**

W Igrzyskach uczestniczy drużyna licząca 5 zawodników. Startują zawodnicy ur. w roku 2002 i starsi. 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. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPS. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Losowanie bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów.

#### **3. Zlot Turystyczny drużyn 4 osobowych**

W zlocie uczestniczy po 2 reprezentacje gminy złożone z 3 uczniów szkoły podstawowej z pełnoletnim opiekunem. Celem zlotu jest poznanie walorów krajoznawczych Gminy Sitno, promocja szlaków turystycznych Zamojszczyzny, promowanie turystyki pieszej i krajoznawstwa wśród mieszkańców zamojskiej wsi, wymiana doświadczeń w pracy turystyczno-rekreacyjnej oraz doskonalenie umiejętności związkowych działaczy turystycznych i sportowych w zakresie wdrażania form i metod popularyzacji krajoznawstwa i rekreacji w różnych środowiskach wiejskich.

Zadania do wykonania:

1. Każda drużyna powinna posiadać kompas (busolę), długopis, strój reprezentacyjny danej gminy a w czasie realizacji trasy obowiązkowo kamizelki odblaskowe.
2. Na starcie otrzymuje mapę okolicy oraz kartę startową.
3. Celem jest dotarcie do punktów zaznaczonych na mapie oraz wykonanie zadań zamieszczonych na karcie startowej z zakresu wiadomości i umiejętności geograficznych, przyrodniczych i historycznych. (trasa liczy 3 -5 km).
4. O końcowej klasyfikacji decyduje suma punktów, a następnie czas wykonania.

**20.09.2020 – niedziela**

**piłka nożna kobiet i mężczyzn, koszykówka kobiet i mężczyzn, przeciąganie liny kobiet i mężczyzn**

godz. 9.00 – 10.00 - Przyjazd uczestników Igrzysk, Przyjmowanie zgłoszeń – obiekty przy SP w Sitnie

godz. 10.30 - Początek zawodów

### **1. Piłka nożna kobiet drużyn 5 osobowych**

W Igrzyskach uczestniczy drużyna licząca 5 zawodniczek w tym bramkarz plus 3 zaw. rezerwowe. Startują zawodniczki ur. w roku 2002 i starsze. Turniej zostanie rozegrany na boisku trawiastym o wymiarach 25 m x 42 m bramki 2 m x 5 m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany podczas losowania. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPN. Obowiązującym obuwiem są: lanki lub korkotramпки. Obowiązują ochraniacze na nogi. Zawodniczki muszą posiadać aktualne badania lekarskie. (Weryfikacja wieku na podstawie dow. osobistego lub innego dokumentu tożsamości przed każdym meczem). Losowanie bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów.

### **2. Piłka nożna mężczyzn drużyn 5 osobowych**

W Igrzyskach uczestniczy drużyna licząca 5 zawodników w tym bramkarz plus 3 zaw. rezerwowych. Startują zawodnicy ur. w roku 2002 i starsi. Turniej zostanie rozegrany na boisku o nawierzchni trawiastej o wymiarach 25 m x 42 m. Bramki 2 m x 5 m. Czas gry i system rozgrywek uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn i zostanie podany podczas losowania. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPN. Obowiązującym obuwiem są: lanki lub korkotramпки. Obowiązują ochraniacze na nogi. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie. Weryfikacja wieku na podstawie dow. osobistego lub innego dokumentu tożsamości przed każdym meczem. Losowanie bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów.

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

Igrzyskach uczestniczy drużyna licząca 5 zawodniczek. Startują zawodniczki ur. w roku 2002 i starsze. Turniej zostanie rozegrany na boisku w hali sportowej na 1/2 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. Losowanie bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów.

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

W Igrzyskach uczestniczy drużyna licząca 5 zawodników. Startują zawodnicy ur. w roku 2002 i starsi. Turniej zostanie rozegrany na boisku tartanowym lub w hali sportowej na 1/2 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. Losowanie bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów.

## **5. Przeciąganie liny kobiet**

W Igrzyskach uczestniczy drużyna w 5-cio osobowym składzie. Startują zawodniczki ur. w roku 2002 i starsze. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach, bez kolców, korków, obcasów, obuwia typu „traper”. Losowanie bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów.

## **6. Przeciąganie liny mężczyzn**

W Igrzyskach uczestniczy drużyna w 5-cio osobowym składzie. Startują zawodnicy ur. w roku 2002 i starsi. Konkurencja rozegrana będzie systemem pucharowym, mecz do dwóch wygranych. System „rosyjski”. Obowiązuje obuwie sportowe o płaskich podeszwach bez kolców, korków, obcasów, obuwia typu „traper”. Losowanie bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów.

## **VI. ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenie – potwierdzenie startu drużyn w XXI Igrzyskach LZS do dnia 16.09.2020 na adres: Powiatowe i Miejskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Zamościu, ul. Królowej Jadwigi 8, 20-400 Zamość e mail: [lzzam@op.pl](mailto:lzzam@op.pl).

Bliższych informacji dotyczących imprezy udziela Wiceprzewodniczący PiMZ LZS w Zamościu Pan Krzysztof Pszenniak – tel. 663 741458.

## **VII. NAGRODY**

Za zajęcie I, II, III miejsca – medale i puchary

Za zajęcia I-VI miejsca w punktacji końcowej gmin - puchary

## **IX. KOSZTY**

Koszty organizacyjne PiM Z LZS w Zamościu pokrywa ze środków pochodzących z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubelskiego w Lublinie, Starostwa Powiatowego w Zamościu oraz sponsorów, koszty uczestnictwa – ekipy uczestniczące w Igrzyskach.

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- wszystkich zawodników obowiązują stroje sportowe
- prawo interpretacji regulaminu przysługuje PiM Z LZS w Zamościu i sędziemu głównemu Igrzysk LZS
- przy dokonywaniu potwierdzeń – zgłoszeń drużyn do udziału w Igrzyskach prosimy o podanie telefonów i adresów kontaktowych kierowników drużyn
- zawodnicy uczestniczący w Igrzyskach są ubezpieczeni przez PiM Z LZS w Zamościu o NNW od momentu wyjścia z domu do powrotu
- PiM Z LZS w Zamościu zapewni dla uczestników Igrzysk gorący posiłek

**UWAGA ZAWODNICY I TRENERZY !**  
**ZALECENIA DLA UCZESTNIKÓW ZAWODÓW**

(na podstawie wytycznych dla organizatorów imprez sportowych przy planowaniu zawodów w czasie epidemii COVID-19 w Polsce)

1. Każdy uczestnik zawodów (sportowiec, wolontariusz, osoba obsługująca) powinien regularnie sprawdzać swój stan zdrowia. Osoby, które czują się chore nie powinny uczestniczyć w zawodach.
2. Zawodnik nie może brać udziału w zawodach jeśli:
  - 1) występują u niego objawy wskazujące na chorobę zakaźną,
  - 2) jest w trakcie odbywania obowiązkowej izolacji lub kwarantanny,
  - 3) zamieszkuje z osobą, która jest poddana obowiązkowej izolacji lub kwarantannie,
  - 4) w ciągu tygodnia miał kontakt z osobą podejrzaną o zakażenie, zachorowanie lub skierowaną do izolacji.
3. Uczestnik zawodów powinien zaopatrzyć się przed zawodami w podstawowy zestaw sanitarny (płyn/żel do dezynfekcji, maseczka ochronna, rękawiczki jednorazowe, woda, chusteczki higieniczne).
4. Uczestnicy zawodów są zobowiązani do stosowania się do obowiązujących norm sanitarnych, szczególnie dotyczących zasad etykiety oddechowej, praktyk w zakresie higieny rąk, dystansu fizycznego.
5. Uczestnicy zawodów są zobowiązani do przestrzegania ustalonych przez organizatora zasad, rozwiązań organizacyjnych bezpiecznego rozgrywania zawodów.
6. Zawodnicy nie muszą korzystać z maseczek podczas startu i pokonywania trasy. Maseczki obowiązują w pomieszczeniach (szatnia, biuro zawodów, toalety itp.).
7. Należy zachować wymagane bezpieczne odległości pomiędzy zawodnikami w oczekiwaniu na udział w zawodach.
8. Należy ograniczyć do minimum przebywanie w miejscach zatłoczonych, nie stwarzać sytuacji sprzyjających zakażeniu, zachować bezpieczne odległości od innych osób.

Załączniki – instrukcje:

– mycia rąk

<https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/>

– dezynfekcji rąk

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/jak-skutecznie-dezynfekowac-rece/>

– prawidłowego zdejmowania maseczki

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/jak-prawidlowo-nalozyc-i-zdjac-maseczke/>

– prawidłowego zdejmowania rękawiczek

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/koronawirus-jak-prawidlowo-nalozyc-i-zdjac-rekawice/>

## Oświadczenie (dzieci)

Nazwa i data zawodów .....

Oświadczam, iż ..... uczestnik zawodów

Imię i nazwisko dziecka

1. Jest zdrowy, nie stwierdzono infekcji oraz objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną w dniu wyjazdu.
2. Nie zamieszkiwał z osobą przebywającą na kwarantannie i nie miał kontaktu z osobą podejrzaną o zakażenie w okresie 14 dni przed rozpoczęciem zawodów.
3. Jest przygotowany do stosowania się do wytycznych i regulaminów uczestnictwa związanych z zachowaniem dystansu społecznego (co najmniej 1,5 m) oraz przestrzeganiem wzmożonych zasad higieny

.....  
Czytelny podpis rodzica/ opiekuna prawnego uczestnika zawodów

## Rodzice/prawni opiekunowie uczestników zawodów

.....  
Imię i nazwisko uczestnika zawodów

1. Udostępniliśmy kierownikowi drużyny numer telefonu lub inny kontakt zapewniający szybką komunikację.
2. Osoby odprowadzające dziecko na zbiórkę lub do obiektu są zdrowe, nie mają objawów infekcji lub choroby zakaźnej, nie zamieszkiwały z osobą przebywającą na kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych w okresie 14 dni przed rozpoczęciem zawodów.
3. O chorobach przewlekłych, mogących narazić uczestnika na cięższy przebieg zakażenia, poinformowaliśmy kierownika ekipy.
4. Zaopatrzyliśmy dziecko w indywidualne osłony nosa i ust do użycia podczas pobytu na zawodach.

.....  
Czytelny podpis rodzica / opiekuna prawnego uczestnika zawodów

## Oświadczenie (dorośli)

Nazwa i data zawodów .....

Oświadczam, iż .....

Imię i nazwisko

1. Jestem zdrow/y, nie mam stwierdzonych infekcji oraz objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną w dniu wyjazdu.
2. Nie zamieszkiwałam/łem z osobą przebywającą na kwarantannie i nie miałam kontaktu z osobą podejrzaną o zakażenie w okresie 14 dni przed rozpoczęciem zawodów.
3. Jestem przygotowana/y do stosowania się do wytycznych i regulaminów uczestnictwa związanych z zachowaniem dystansu społecznego (co najmniej 1,5 m) oraz przestrzeganiem wzmożonych zasad higieny.
4. Udostępniłam/łem kierownikowi drużyny numer telefonu lub inny kontakt zapewniający szybką komunikację.

.....

Czytelny podpis