



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE



Regulamin Festynu „Mikołajkowa Aktywna Wieś”

Impreza jest dofinansowana ze środków

Ministerstwa Sportu i Turystyki

I. CEL

- Przeciwdziałanie uzależnieniom poprzez reklamowanie zdrowego stylu życia.
- Propagowanie sportu i rekreacji wśród mieszkańców małych miast i wsi,
- Zachęcenie do udziału we współzawodnictwie grup 60+,
- Propagowanie wolontariatu,
- Świątowanie „Mikołajek”.
- Zapoznanie z aquathlonem zimowym jako nową formą rywalizacji sportowej.

II. ORGANIZATORZY

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Podlaskie Zrzeszenie LZS w Białymstoku
- Pływalnia Powiatowa w Mońkach
- Moniecki Ośrodek Kultury.

III. TERMIN I MIEJSCE:

- 8.12.2024r. godz.11.00 Mońki ul. Tysiąclecia 15b (Pływalnia Powiatowa)

IV. KONKURENCJE: Aquathlon zimowy (pływanie 300m na Pływalni) i bieg terenowy na dystansie 4 km (park miejski), konkurs rzutu lotką do tarczy, skoki w dal dodawane, konkurs

strzałów do bramki, konkurs artystyczny na pracę związaną ze Świętym Mikołajem, gry i zabawy w wodzie.

Regulaminy szczegółowe:

AQUATHLON

W skład aquathlonu wchodzi pływanie na dystansie 300m i bieg na 4 kilometry. W pływaniu kolejność startów i tory będą losowane. Każdy zawodnik ma do pokonania 12 długości basenu (300m). Start ze słupka lub z wody w zależności od decyzji zawodnika. Każda osoba pływa na oddzielnym torze. Czas mierzony z dokładnością do 0,1 sek.

Do biegu na dystansie 4 km zawodnicy przystępują w kolejności miejsc zajętych w pływaniu z uzyskanym handicapem nad następnym zawodnikiem. Kolejność dobiegnięcia do mety będzie równoznaczna z miejscem zajętym w kategorii open. Zawodnicy będą klasyfikowani w kategoriach open kobiet i mężczyzn oraz w kategoriach wiekowych K i M – do 40 lat, K i M 41-60 lat oraz K i M 60+. Nagrody się nie dublują.

Przed startem zawodnicy muszą wypełnić niezbędne zgody pozwalające na udział w zawodach (RODO, STAN ZDROWIA, WIZERUNEK).

RZUTY LOTKĄ DO CELU

Każdy zawodnik ma 5 rzutów. O kolejności miejsc decyduje suma zdobytych punktów. W razie równej liczby punktów zarządzona będzie dogrywka. Osobna klasyfikacja kobiet i mężczyzn.

SKOKI W DAL DODAWANE

Zawodnik wykonuje trzy skoki obunóż jeden po drugim. Pierwszy skok wykonuje z linii startu a drugi i trzeci z miejsc w których wcześniej wylądował. O miejscu w konkurencji decyduje suma trzech skoków. Oddzielna punktacja dla kobiet i mężczyzn.

STRZAŁY DO BRAMKI.

Zawodnik wykonuje 5 strzałów do bramki. Zawodnicy startują systemem pucharowym po losowaniu miejsca w drabince. Kto z pary strzeli mniej bramek w bezpośredniej rywalizacji odpada z konkurencji. W razie równej liczby zawodnicy dodatkowo oddają po trzy strzały a następnie po jednym aż do rozstrzygnięcia. Oddzielna klasyfikacja dla kobiet i mężczyzn.

KONKURS NA NAJCIEKAWSZĄ PRACĘ ARTYSTYCZNĄ.

Praca może być wykonana dowolną techniką i w dowolnym formacie. Musi nawiązywać do postaci Świętego Mikołaja. Nagrodzonych w konkursie wyłoni komisja w składzie: Prezes KZ LZS, Dyrektor MOK, Przedstawiciel Pływalni.

V. ATRAKCJE DLA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW

Dzieci i młodzież otrzymają darmowe wejścia na Pływalnię w godz. 12-15 pod warunkiem przyniesienia pracy artystycznej lub ubrania w elementy związane ze Świętym Mikołajem.

Dorośli biorący udział w jakiegokolwiek festynu otrzymają darmowe wejścia na Pływalnię do godz. 17.00. Mile widziane elementy przebrań świątecznych.

Słodkości i niespodzianki dla wszystkich.

Dorośli mogą dodatkowo uczestniczyć w zajęciach fitness i aquafitness.

Organizatorzy nie pobierają wpisowego.

VI. ZGŁOSZENIA: Do konkurencji rekreacyjnych na miejscu. Zgłoszenia do aquathlonu telefonicznie: Bogdan Sierba 602-790-904 lub bosierba@wp.pl

VII. NAGRODY:

1. Aquathlon

- Puchary w kategoriach open kobiet i mężczyzn oraz drobne nagrody rzeczowe za miejsca I-III,
- Statuetki za miejsca I-III w kategoriach wiekowych,
- Pamiątkowe dyplomy dla wszystkich uczestników.
- Pula nagród może ulec zwiększeniu.

2. Rzuty lotką do celu, skoki w dal dodawane, turniej strzałów do bramki.

- Puchary za miejsca I-III w kategoriach open kobiet i mężczyzn.
- Dyplomy dla wszystkich uczestników.

3. Konkurs na pracę artystyczną.

- Puchary za miejsca I-III.
- Dyplomy dla wszystkich uczestników.

PROGRAM MINUTOWY

11.00 - pływanie na dystansie 300m zaliczane do aquathlonu.

- otwarte zajęcia fitness (sala fitness na Pływalni)

12.00 – Zabawy i gry w wodzie dla dzieci i młodzieży (bezpłatne wejście z pracą artystyczną lub elementami ubioru nawiązującymi do Św. Mikołaja)

- konkurencje rekreacyjne dla dorosłych – sala fitness (rzuty lotką, skoki w dal dodawane, strzały na bramkę)

12.30 – aquafitness – zajęcia w wodzie przy muzyce z instruktorem.

14.00 – Bieg na 4 km w ramach aquathlonu – amfiteatr.

14.45 – podsumowanie konkursu artystycznego – hol Pływalni.

15.00 – Zakończenie aquathlonu, wręczenie nagród. Poczęstunek dla uczestników (sala fitness na Pływalni)

VIII. Postanowienia końcowe

- Organizatorzy imprezy nie przyjmują na siebie odpowiedzialności za wypadki i szkody wynikłe w czasie trwania imprezy i poza nią, zarówno wobec uczestników, jak i osób trzecich.
- Uczestnicy - członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.
- **W sprawach spornych** nie ujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.

ORGANIZATORZY