

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

ZARZĄD GŁÓWNY w Warszawie



## VI OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL SPORTU I ZDROWIA

9 - 12 czerwca 2011 r.  
**SIERAKÓW**

Regulamin obowiązuje od dnia 15 kwietnia 2011

Imprezę sfinansowano częściowo ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



# VI OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL SPORTU I ZDROWIA

**9 - 12 czerwca 2011 r.  
SIERAKÓW**



Imprezę sfinansowano częściowo ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

**Regulamin obowiązuje od dnia 15 kwietnia 2011**

# OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL SPORTU I ZDROWIA

## Komunikat organizacyjny

### 1. Organizator:

Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki

### 2. Realizacja:

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

### 3. Termin i miejsce:

9 - 12 czerwca 2011 r., Centralny Ośrodek Sportowo - Szkoleniowy TKKF w Sierakowie ul. Poznańska 27

### 4. Patronat medialny:

TVP 3, prasa regionalna

### 5. Cel:

- promocja wartości zdrowotnych aktywności ruchowej
- integracja środowisk poprzez uczestnictwo w różnych formach rywalizacji
- prezentacja wzorców organizacyjnych imprez sportowo – rekreacyjnych

### 6. Komenda Złotu

- Komendant Złotu – **Ryszard Śliwiński** - Wiceprezes ZG TKKF
- Z-ca Komendanta Złotu ds. administracyjno-organizacyjnych **Magda Kolat** – Z-ca Dyrektora COSSz
- Sędzia Główny – **Wojciech Weiss** – Studium WF Politechniki Poznańskiej

### 7. Uczestnictwo:

Członkowie stowarzyszeń kultury fizycznej z całej Polski

### 8. Zasady uczestnictwa:

- ekipa może zgłosić dowolną ilość uczestników, uczestnik zawodów musi posiadać zaświadczenie lekarskie (indywidualne lub grupowe) o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach sportowych, a w grupach do lat 18 zgoda rodzica (opiekuna prawnego) o wyrażeniu zgody na udział w zawodach.
- kierownik ekipy/osoba odpowiedzialna, musi przesłać do **30 maja 2011** zgłoszenie ilościowe ekipy, a także zgłoszenia do poszczególnych turniejów dyscyplin zespołowych.

## 9. Zasady finansowania:

Odpłatność uczestników wynosi:

- za zakwaterowanie i wyżywienie w COSSz TKKF na czas Festiwalu - 150,00 od osoby
- za wyżywienie w COSSz TKKF od kolacji 09 czerwca (czwartek) do obiadu 12 czerwca (niedziela) - 75,00 od osoby.

Należność płatna przelewem na konto COSSz TKKF w Sierakowie

**Nr 12 9082 0005 0000 3245 2000 0010**

Osoby nie korzystające z noclegów i wyżywienia na terenie COSSz TKKF nie ponoszą żadnych kosztów wynikających z udziału w Festiwalu.

## Program ramowy:

### **Czwartek 9.06.2011**

- 14.00 - 18.00 - przyjazd ekip, zakwaterowanie
- 18.00 - 21.00 - kolacja (stołówka COSSz)
- 20.00 - odprawa sędziów (Zielona Świątlica)
- 21.00 - odprawa kierowników ekip i potwierdzenie zgłoszeń do poszczególnych konkurencji (Zielona Świątlica)
- 22.00 - 1.00 - dyskoteka - Klub Okej i Pub Majami (Plażowa)

### **Piątek 10.06.2011**

- 8.00 - 10.00 - śniadanie
- 10.00 - rozpoczęcie turniejów:
  - piłki nożnej mężczyzn
  - siatkówki kobiet i mężczyzn
  - siatkówki plażowej
  - koszykówki ulicznej
  - tenisowego
  - tenisa stołowego
  - rozpoczęcie rozgrywek w warcaby i szachy
- 12.00 - 14.00 - „TKKF - DZIECIOM” - zapraszamy dzieci do wspólnej zabawy (teren koło magazynu gospodarczego za recepcją)
- 12.00 - 14.30 - Festiwal biegów - (na terenie COSSz TKKF)  
Biegi Pojezierza Międzychodzko - Sierakowskiego.
- 13.00 - 15.00 - obiad
- 15.00 - dalszy ciąg rozgrywek sportowych
- 19.00 - 20.30 - kolacja
  
- 21.00 - oficjalne otwarcie Festiwalu - scena przed stołówką**

### **Po części oficjalnej**

- Sierakowski Karnawał - Zespół Muzyczny
- dyskoteka dla wszystkich uczestników

## **Sobota 11.06.2011**

- 8.00 - 10.00 - śniadanie
- 10.00 - 12.00 - zawody pływackie (kryta pływalnia)
  - zawody w zjeżdżalni wodnej (kryta pływalnia)
- 10.00 - rozpoczęcie rozgrywek w dyscyplinach rekreacyjnych:
  - zawodów na ergometrze wiosłarskim
  - turnieju ringo
  - zawodów darta
  - zawodów rzutu podkową
  - turnieju kręglarskiego
  - zawodów łuczniczych
  - kontynuacja rozgrywek w warcaby i szachy
- 13.00 - 15.00 - obiad
- 15.00 - 19.00 - ciąg dalszy imprez sportowych i rekreacyjnych
- 15.00 - 16.00 - bieg na łyżworolkach
- 19.00 - 20.30 - kolacja
- 21.00 - Sierakowski Karnawał – Zespół Muzyczny
  - dyskoteka dla wszystkich uczestników

## **Niedziela 12.06.2011**

- 5.00 - 8.00 - zawody wędkarskie (Przystań COSSz)
- 8.00 - 10.00 - śniadanie
- 10.00 - 11.30 - finały rozgrywek gier zespołowych
- 12.15 - 13.00 - uroczyste zakończenie Festiwalu
  - ogłoszenie wyników i wręczenie nagród w dyscyplinach zespołowych
  - ogłoszenie wyników klasyfikacji generalnej
  - wystąpienie podsumowujące **Prezesa ZG TKKF Miecysława Borowego**
- 13.00 - obiad

## **Postanowienia końcowe:**

1. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad ochrony przyrody i przepisów bezpieczeństwa przeciwpożarowego.
2. Wszystkich uczestników obowiązuje bezwzględne stosowanie się do przepisów porządkowych COSSz TKKF i zarządzeń Komendy Festiwalu.
3. Uczestnicy muszą posiadać dokument potwierdzający tożsamość.
4. Za powstałe szkody, kradzieże mienia i rzeczy osobistych uczestników, organizatorzy imprezy nie odpowiadają.
5. W celu lepszej identyfikacji poszczególnych ekip zachęcamy do wyraźnego oznakowania uczestników (np. identyfikatory).
6. Protesty, które rozpatrywać będzie Komisja Odwoławcza po wpłaceniu kaucji w wysokości określonej przez Komendę Festiwalu, należy składać do 15 minut po zaistniałej sytuacji spornej.
7. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu, jego zmian lub uzupełnień.
8. Wszystkie sprawy nie ujęte niniejszym regulaminem rozstrzyga Komenda Festiwalu.

## **Regulamin ogólny**

### **W ramach Festiwalu odbędą się imprezy sportowo-rekreacyjne:**

- dyscypliny indywidualne:
  - wędkarstwo
  - pływanie - stylem dowolnym 50 m; zjazd w zjeżdżalni wodnej
  - ergometr wiosłarski
  - dart
  - ringo
  - rzut podkową
  - szachy oraz warcaby 100 - polowe
  - tenis
  - tenis stołowy
  - kręglarstwo
  - bieg na łyżworolkach

- łyżworolki
  - Ogólnopolskie Biegi Pojezierza Międzychodzko – Sierakowskiego (wyniki nie zaliczane do klasyfikacji generalnej Festiwalu)
- dyscypliny zespołowe:
    - piłka nożna 5 osobowa
    - koszykówka uliczna 3 osobowa
    - siatkówka
    - siatkówka plażowa

Prowadzona będzie klasyfikacja generalna w rywalizacji województw, będąca sumą punktów zdobytych przez reprezentantów danego województwa.

W każdej konkurencji indywidualnej i kategorii wiekowej punktowanych będzie 8 najlepszych zawodniczek i zawodników:

za	I miejsce	-	10 pkt.
	II miejsce	-	8 pkt.
	III miejsce	-	6 pkt.
	IV miejsce	-	5 pkt.
	V miejsce	-	4 pkt.
	VI miejsce	-	3 pkt.
	VII miejsce	-	2 pkt.
	VIII miejsce	-	1 pkt.

W każdej konkurencji zespołowej i kategorii wiekowej punktowanych będzie 8 najlepszych zespołów:

za	I miejsce	-	20 pkt.
	II miejsce	-	16 pkt.
	III miejsce	-	12 pkt.
	IV miejsce	-	10 pkt.
	V miejsce	-	8 pkt.
	VI miejsce	-	6 pkt.
	VII miejsce	-	4 pkt.
	VIII miejsce	-	2 pkt.

## Kategorie wiekowe:

### Dorośli (oddzielnie kobiety i mężczyźni)

a) rocznik 1971 i młodsi (40 lat i młodsi)

b) rocznik 1970 i starsi (41 lat i starsi)

Konkurencja będzie klasyfikowana w danej kategorii tylko wtedy, gdy weźmie w niej udział powyżej 3 uczestników/zespołów.

W rywalizacji zawodnik kategorii starszej może startować w kategorii młodszej, ale nie odwrotnie.

Rywalizacja dzieci odbędzie się w formie wspólnej zabawy pod hasłem „TKKF – DZIECIOM”.

**Zgłoszenia do poszczególnych konkurencji:** na karcie startowej, którą będzie można pobrać w biurze zawodów w czasie trwania festiwalu.

### Nagrody regulaminowe:

- W konkurencjach indywidualnych: za miejsca I – III - medale  
*Wręczenie medali nastąpi bezpośrednio po zakończeniu każdej konkurencji.*
- W konkurencjach zespołowych: za I miejsce - puchar, za miejsca I – III – medale dla członków zespołu i dyplom dla drużyny
- W klasyfikacji generalnej za miejsca I - III – puchary

# Regulaminy techniczne

## Regulamin turnieju koszykówki ulicznej

1. Turniej koszykówki ulicznej – 3 osobowej, rozegrany zostanie w kategoriach a i b. Jeżeli do turnieju nie zgłoszą się więcej niż 3 zespoły w kategorii, turniej zostanie przeprowadzony łącznie w kategorii a;b (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).

Przepisy gry koszykówka uliczna: zespół składa się z trzech zawodników (-czek) i jednego rezerwowego. Każda gra odbywa się na jedną tablicę. Łukowata linia dzieli boisko na strefę rzutów za 1 pkt. (wewnątrz) i strefę rzutów za 2 pkt. (zewnątrz). Każdy mecz trwa 10 min. lub do momentu, gdy jedna z drużyn zdobędzie 15 pkt. Liczba zmian jest nieograniczona, lecz dozwolona jedynie podczas przerw w grze. Wszystkie wznowienia oraz rozpoczęcie gry następuje spoza linii końcowej. W przypadku remisu o wyniku decydują rzuty wolne wykonywane na przemian przez 3 zawodników z każdej drużyny. Wszelkie pozostałe zasady gry zgodnie z regulaminem PZKOSZ.

2. O układzie końcowym tabeli decyduje w kolejności: suma zdobytych punktów (za wygrany mecz - 2 pkt, przegrany - 1 pkt.), w następnej kolejności wynik bezpośredniego spotkania pomiędzy zainteresowanymi zespołami, różnica koszy, większa liczba zdobytych koszy.
3. System rozegrania turnieju uzależniony jest od ilości zgłoszonych zespołów.
4. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZKOSZ (obowiązuje m.in. przepis o 5 przewinieniach).
5. Dopuszcza się zespoły mieszane, ale będą one klasyfikowane w kategorii mężczyzn.

## Regulamin turnieju siatkówki

1. Turniej zostanie rozegrany w kategorii a i b. Jeżeli do turnieju nie zgłoszą się więcej niż 3 zespoły w kategoriach a; b turniej w kategorii zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń). Dopuszcza się zespoły mieszane, ale będą one klasyfikowane w kategorii mężczyzn.

2. Zespół składa się z sześciu zawodników (-czek) występujących na boisku oraz trzech rezerwowych.
3. Mecz jest rozgrywany do dwóch wygranych setów, do 25 punktów w secie, z przewagą do 2 punktów.
4. W czasie gry można wykonać dowolną ilość zmian.
5. Mecz finałowy turnieju zostanie rozegrany do trzech wygranych setów.
6. System rozegrania turnieju uzależniony jest od ilości zgłoszonych zespołów.
7. Wszystkie inne postanowienia nie ujęte w niniejszym regulaminie turnieju należy interpretować zgodnie z przepisami PZPS.

### **Regulamin turnieju siatkówki plażowej**

1. Turniej zostanie rozegrany w kategorii a i b. Jeżeli do turnieju nie zgłoszą się więcej niż 3 zespoły w kategoriach a; b, turniej przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Zespół składa się z dwóch osób (kobieta i mężczyzna), reprezentujących tę samą kategorię wiekową.
3. Mecz będzie rozgrywany do dwóch wygranych setów, do 15 punktów w secie. Ewentualny, decydujący set do 10 punktów.
4. Mecz finałowy turnieju zostanie rozegrany do dwóch wygranych setów, do 21 punktów w secie. Ewentualny decydujący set do 15 punktów.
5. System rozegrania turnieju uzależniony jest od ilości zgłoszonych zespołów.
6. Wszystkie inne postanowienia nie ujęte w niniejszym regulaminie turnieju należy interpretować zgodnie z przepisami PZPS dotyczącymi siatkówki plażowej.

### **Regulamin turnieju piłki nożnej 5 osobowej**

1. Jeżeli do turnieju nie zgłoszą się więcej niż 4 zespoły w kategoriach a; b, zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Zespół może składać się z 8 zawodników. Na boisku może przebywać jednocześnie czterech zawodników z pola i bramkarz. Zawodnik rezerwowy może

wejść w dowolnym momencie do gry po uprzednim opuszczeniu boiska przez zawodnika grającego.

3. Czas gry we wszystkich spotkaniach wynosi 2 x 10 min. Ze zmianą stron, bez przerwy. Organizator zastrzega sobie prawo, w razie potrzeby, do zmiany czasu gry.
4. **Ze względu na nawierzchnię (sztuczna trawa) zezwala się na grę wyłącznie w piłkarskim obuwiu halowym. Zawodnicy w korkotrampkach nie zostaną dopuszczeni do gry.**
5. Turniej rozegrany zostanie na wyznaczonych boiskach, bramki 2x5m.
6. O układzie końcowym w grupie decyduje w kolejności: suma zdobytych punktów (zgodnie z zasadą: za zwycięstwo - 3 pkt; za remis - 1 pkt; za przegraną - 0 pkt.), wynik bezpośredniego spotkania pomiędzy zainteresowanymi zespołami, różnica bramek, większa liczba zdobytych bramek. Mecze w grupach nie muszą być rozstrzygnięte.

**UWAGA!** W przypadku, gdy trzy zespoły zdobędą taką samą ilość punktów o kolejności w grupie decyduje tzw. mała tabela spotkań rozegranych pomiędzy nimi.

7. Z grupy do dalszych gier awansują po dwa najlepsze zespoły. Następne mecze rozegrane zostaną systemem pucharowym wg ustalonego klucza – mecze muszą być rozstrzygnięte (przegrywający odpada).
8. W razie konieczności sędziego może zarządzić egzekwowanie rzutów karnych (z odległości 6 m). W pierwszej serii rzuty wykonuje po trzech zawodników z każdej drużyny, a następnie do pierwszego celnego trafienia.
9. Turniej zostanie przeprowadzony wg przepisów halowej piłki nożnej:
  - całkowity zakaz gry wślizgiem (nie dotyczy bramkarza w polu karnym),
  - gra z autu wznawiana jest nogą,
  - czas na wznowienie gry (również przez bramkarza wynosi 4 sek.),
  - ustawienie zawodników od piłki przy autach i rzutach wolnych wynosi 5 m,
  - zmiany wielokrotne (obowiązuje strefa zmian przy linii środkowej boiska),
  - bramkarz po wprowadzeniu piłki do gry nie może jej powtórnie złapać po zagrananiu od swojego zawodnika - również z autu,
  - obowiązują kary czasowe 2,3,5 min. Za rażące naruszenie przepisów zawodnik może być usunięty z boiska do zakończenia spotkania i ukarany czerwoną kartką,

- zawodnik ukarany czerwoną kartką jest zawieszony na czas następnego meczu,
  - zawodnika ukaranego czerwoną kartką można zastąpić innym po 2 min. lub po utracie bramki przez jego zespół,
  - zespół osłabiony przez karę czasową - po stracie bramki uzupełnia skład zawsze jednego zawodnika,
10. Wszystkie inne postanowienia nie ujęte w niniejszym regulaminie turnieju należy interpretować zgodnie z przepisami PZPN.

### **Regulamin turnieju tenisa ziemnego**

1. Jeżeli do turnieju nie zgłosi się więcej niż 3 zawodników w kategoriach a; b, turniej zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Przewiduje się przeprowadzenie tylko gier singlowych.
3. Turniej rozegrany zostanie systemem pucharowym do 9-ciu gemów, przy stanie 8:8 „te-break”. Od półfinałów do dwóch wygranych setów.
4. Zawodnicy z tych samych ognisk TKKF zostaną rozstawieni.
5. Piłki zapewnia organizator. Zawodnicy mogą grać również swoimi piłkami.
6. Ostateczne zdanie w kwestii interpretacji wyników przysługuje komisji sędziowskiej.

### **Regulamin turnieju tenisa stołowego**

1. Jeżeli do turnieju nie zgłosi się więcej niż 3 zawodników w kategoriach a; b, turniej zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Turniej rozegrany zostanie systemem pucharowym lub innym w zależności od ilości zgłoszeń. Zawody rozegrane zostaną tylko w grach pojedynczych do dwóch zwycięskich partii.
3. Zawodnicy z tych samych ognisk TKKF zostaną rozstawieni.
4. Piłki zapewnia organizator. Zawodnicy mogą grać również swoimi piłkami.
5. Ostateczne zdanie w kwestii interpretacji wyników przysługuje komisji sędziowskiej.

## **Turniej kęglarski**

1. Zawody przeprowadzone zostaną z podziałem na kategorie podane w regulaminie ogólnym. Jeżeli do turnieju nie zgłosi się więcej niż 3 zawodników w kategoriach, turniej zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Zawodnik wykonuje 5 rzutów w konkursie. Organizator zastrzega sobie prawo zmniejszenia ilości rzutów w zależności od ilości zgłoszeń.
3. Ostateczne zdanie w kwestii interpretacji wyników przysługuje komisji sędziowskiej.

## **Regulamin zawodów na ergometrze wiosłarskim.**

1. Zawody przeprowadzone zostaną z podziałem na kategorie podane w regulaminie ogólnym. Jeżeli do turnieju nie zgłosi się więcej niż 3 zawodników w kategoriach, turniej zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Zawody odbędą się na ergometrach typu Concept II.
3. Dystans wynosi 300 m.
4. W przypadku uzyskania dwóch takich samych czasów, decydujących o miejscach I - III nastąpi dogrywka na dystansie 200 m.
5. Wybór przesłony powietrza oraz przekładni (obciążenia-przełożenia) jest dowolny. Ustawienie ich może być dokonane przez zawodnika przed startem do wyścigu.
6. Ewentualne protesty, związane z działaniem ergometru, można składać wyłącznie w ciągu 15 sekund po komendzie startowej.
7. Czas uzyskany przez zawodnika - wskazany przez komputer - jest czasem oficjalnym.
8. Ostateczne zdanie w kwestii interpretacji wyników przysługuje komisji sędziowskiej.

## **Regulamin turnieju darta**

1. Zawody przeprowadzone zostaną z podziałem na kategorie podane w regulaminie ogólnym. Jeżeli do turnieju nie zgłosi się więcej niż 3 zawodników w kategoriach turniej zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Ilość rzutów w kolejce będzie uzależniona od ilości zgłoszeń.
3. Wygrywa zawodnik, który w kolejce uzyska największą ilość punktów. W przypadku uzyskania takiej samej ilości punktów, decydujących o miejscach I – III nastąpi dogrywka.
4. Obowiązują przepisy PZD.
5. Ostateczne zdanie w kwestii interpretacji wyników przysługuje komisji sędziowskiej.

## **Regulamin turnieju szachowego i warcabowego**

1. Zawody przeprowadzone zostaną z podziałem na kategorie podane w regulaminie ogólnym. Jeżeli do turnieju nie zgłosi się więcej niż 4 zawodników w kategoriach a; b turniej zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Poza klasyfikacją generalną zostanie rozegrany turniej w kategorii dzieci i młodzieży wg regulaminu zaproponowanego przez organizatora i ogłoszonego na odprawie kierowników ekip.
3. System gry uzależniony będzie od ilości zgłoszeń.

## **Regulamin zawodów wędkarskich**

1. Zawody zostaną przeprowadzone w kategorii a i b. Jeżeli do turnieju nie zgłosi się więcej niż 3 zawodników w kategoriach, turniej zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Celem zawodów jest popularyzacja wędkarstwa.
3. Uczestnikiem zawodów może być uczestnik Festiwalu, posiadający ważną kartę wędkarską.

4. Zawody zostaną przeprowadzone wg przepisów PZW, metodą sflawikowq. Zawodnik moze lowic tylko jednq wqdka.
5. Zbiorka uczestnikow odbedzie siq dnia 08 czerwca (niedziela) o godz. 4.30 na plazy COSSz TKKF, gdzie zostanie przeprowadzone losowanie i rozprowadzenie zawodnikow.
6. Zawody zostaną przeprowadzone w godzinach 5.00 do 8.00
7. Wszelkie sprawy nie ujqte w powyszym regulaminie sędzia konkurencji i sędzia glówny.

### **Regulamin zawodow pływackich**

1. Zawody przeprowadzone zostaną w stylu dowolnym z podziałem na kategorie podane w regulaminie ogólnym. Jeżeli do turnieju nie zglosi siq wiqcej niq 3 zawodnikow w kategoriach a; b, turniej zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzaleznione to bedzie od ilosci zgloszen).  
Dystans:50 m
2. Po przeplyniqciu kaqdej dlugosci pływalni i przy zakonczeniu wyścigu, pływak musi dotknqć ściany dowolnq częsqi ciala.
3. Wszystkie wyścigi rozgrywane w seriach na czas. Ostateczne zdanie w kwestii interpretacji wynikow przysluguje komisji sędziowskiej.

### **Regulamin zawodow w zjezdalni wodnej**

1. Zawody przeprowadzone zostaną tylko dla dzieci i mlodziezy, a wyniki nie beda wliczane do klasyfikacji generalnej. Szczegolowy regulamin, okreslajacy podzial na kategorie, zostanie ogloszony na odprawie kierownikow ekip.
2. Technika zjazdu dowolna.
3. Zjazd odbywa siq pojedynczo na czas.
4. Ostateczne zdanie w kwestii interpretacji wynikow przysluguje komisji sędziowskiej.

## **Regulamin konkursu w rzucie podkową**

1. Konkurs przeprowadzony zostanie z podziałem na kategorie podane w regulaminie ogólnym. Jeżeli do turnieju nie zgłosi się więcej niż 3 zawodników w kategoriach a; b turniej zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Każdy zawodnik wykonuje 5 rzutów podkową.
3. Grający staje na linii rzutu i rzuca po jednej podkowie, starając się zarzucić podkową na palik.
4. Każda rzucona podkowa jest zbierana.
5. Punktacja
  - 20 pkt. – podkowa opasa palik (nie musi go dotykać)
  - 7 pkt. – podkowa dotknie palik i znajdzie się w małym polu
  - 3 pkt. – podkowa dotknie palik i znajdzie się w dużym polu
  - podkowa dotknie palik i znajdzie się na linii zew. małego pola
  - 0 pkt. – podkowa dotknie palik i znajdzie się na linii zew. dużego pola

## **Regulamin biegów na łyżworolkach**

1. Zawody przeprowadzone zostaną z podziałem na kategorie podane w regulaminie ogólnym. Jeżeli do zawodów nie zgłosi się więcej niż 3 zawodników w kategoriach a; b zawody w kategorii dorosłych zostanie przeprowadzony w jednej kategorii (uzależnione to będzie od ilości zgłoszeń).
2. Zawody zostaną przeprowadzone na okrężnej bieżni asfaltowej. Każdy zawodnik ma do pokonania jedno okrążenie.
3. Zawodnik ma obowiązek startu w kasku ochronnym. Wskazane jest także posiadanie ochraniaczy na kolana i łokcie oraz nadgarstki. Z uwagi na to, że organizator posiada ograniczoną ilość łyżworolek, zawodnicy mogą startować we własnym sprzęcie.

## **Regulamin rozgrywek w ringo**

Regulamin rozgrywek w ringo przedstawi prowadzący, na odprawie kierowników ekip.

# XVIII OGÓLNOPOLSKI BIEG POJEZIERZA MIĘDZYCHODZKO-SIERAKOWSKIEGO

**ORGANIZATOR:** Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

**Współorganizatorzy:** - Zarząd Główny TKKF w Warszawie

- Ministerstwo Sportu i Turystyki

- Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego  
Departament Sportu i Turystyki

- Urząd Gminy Sieraków

- Starostwo Powiatowe w Międzychodzie

## **Regulamin konkurencji biegowych**

- Odbędą się, po nawierzchni naturalnej i sztucznej, na terenie Centralnego Ośrodka Sportowo-Szkoleniowego TKKF w Sierakowie.

### **Kategorie, dystanse, czas startu:**

Godz. 12.00	kat. I chłopcy	rocznik 2001 i mł.	dystans 400 m
Godz. 12.05	kat. I dziewczęta	rocznik 2001 i mł.	dystans 400 m
Godz. 12.10	kat. II chłopcy	rocznik 2000	dystans 400 m
Godz. 12.15	kat. II dziewczęta	rocznik 2000	dystans 400 m
Godz. 12.20	kat. III chłopcy	rocznik 1999	dystans 800 m
Godz. 12.30	kat. III dziewczęta	rocznik 1999	dystans 800 m
Godz. 12.40	kat. IV chłopcy	rocznik 1998	dystans 1200 m
Godz. 12.50	kat. IV dziewczęta	rocznik 1998	dystans 1200 m
Godz. 13.00	kat. V chłopcy	rocznik 1997-1995	dystans 2,0 km
Godz. 13.15	kat. V dziewczęta	rocznik 1997-1995	dystans 2,0 km
Godz. 13.30	kat. VI chłopcy, dziewczęta	rocznik 1994-1992	dystans 3,0 km
Godz. 13.30	kat. OPEN bieg popularny kobiet i mężczyzn		dystans 3,0 km

Po zakończeniu poszczególnych kategorii nastąpi uroczyste wręczenie pamiątkowych dyplomów, medali i upominków

### **Zgłoszenia do konkurencji biegowych:**

W sekretariacie zawodów (Zielona świetlica- Ośrodek TKKF) w dniu startu od godz. 10.00-11.30.



**TOWARZYSTWO KRZEWIENIA  
KULTURY FIZYCZNEJ  
CENTRALNY OŚRODEK  
SPORTOWO – SZKOLENIOWY**

ul. Poznańska 27, 64-410 Sieraków

e-mail:tkkf@tkkf.com.pl www.TKKF.com.pl tel./fax (61) 2952128  
nr konta 12 908200050000324520000010 NIP 787-12-75-265 REGON 00702292100020

**TERMINY TURNUSÓW NA ROK 2011**

<i>Turnus</i>	<i>Termin</i>	
<b>0</b>	13-22.06.2011	Obóz dla osób niepełnosprawnych 100 uczestników + 35 osób kadry /Gniezno/
<b>I</b>	24.06. – 05.07.2011	Obozy sportowe
<b>II</b>	05.07. – 16.07.2011	Obozy sportowe
<b>III</b>	16.07. – 27.07.2011	Obozy sportowe + obóz rodzinny
<b>IV</b>	27.07. – 07.08.2011	Obozy sportowe + obóz rodzinny
<b>V</b>	07.08. – 18.08.2011	Obozy sportowe
<b>VI</b>	18.08. – 29.08.2011	Obozy sportowe

**CENY DLA OBOZÓW SPORTOWYCH:**

	<b>Cena</b>
WARTA, SN, BERPOL, DEDAL	810,00
Instruktor, Dąbrowa, nowy domek, Bieszczady, hala	700,00
Fin 1 – 18	590,00
Juniorki fin 27 - 40	540,00

\*Cena obejmuje dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki