

## **REGULAMIN SPARTAKIADY POWIATOWEJ**

**TERMIN I MIEJSCE:** 10.06.2022 r. godz. 12.00 Mońki  
ul. Tyśiąclecia 17 (Szkoła Podstawowa nr 2 w Mońkach)

**ORGANIZATOR:** Powiat Moniecki

### **CEL:**

Celem głównym projektu jest upowszechnianie kultury fizycznej, sportu i rekreacji poprzez organizację „Spartakiady Powiatowej” poprzez udział mieszkańców z siedmiu gmin powiatu monieckiego w poszczególnych konkurencjach/blokach sportowych.

Podczas trwania wydarzenia uczestnikom wydarzenia będą przedstawiane i promowane działania proekologiczne a mianowicie:

- zabieranie ze sobą na zakupy torby wielokrotnego użytku;
- kupowanie produktów pochodzących z recyklingu, jak np. zeszyty czy papier toaletowy;
- sprawdzanie jakich używamy środków czystości. Jeżeli zawierają one toksyczne składniki, to koniecznie wymieńmy je na takie produkty, które będą łagodniejsze dla środowiska;
- przegląd swoich ubrań. Rzeczy, których nie zakładaliśmy od kilku miesięcy, warto przekazać znajomym lub osobom potrzebującym. W ten sposób nie tylko zyskujemy miejsce w szafie na nowe ubrania, ale także pomagamy innym ludziom;
- zachęcamy do naprawiania sprzętu elektrycznego lub AGD zamiast go wyrzucać.

### **UCZESTNICZY:**

Projekt skierowany jest do pełnoletnich mieszkańców Powiatu Monieckiego zamieszkujących 7gmin: Mońki, Goniądz, Knyszyn, Trzcianne, Krypno, Jaświły, Jasionówka i zatrudnionych w jednostkach samorządowych.

### **PROGRAM**

**12.00-12.30 Przyjazd ekip**

**12.30 Przemarsz wszystkich reprezentacji i uroczyste otwarcie**

**13.00 Rozpoczęcie turniejów piłki nożnej i piłki siatkowej**

**13.30 Dźwiganie ciężarka K i M**

**13.45 Skoki w dal dodawane**

**14.00 Biegi sztafetowe (100m,250m,500m)**

**14.30 Rozpoczęcie turnieju w dwa ognie**

**15.00 Trójbój władz**

**Ok. 16.00 Zakończenie, dekoracje**

## Spotkanie integracyjne

### SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW, KONKURENCJE:

#### 1. Turniej piłki nożnej

Drużyny grają w składzie 5 zawodników w polu plus bramkarz. Drużyna razem z zawodnikami rezerwowymi może liczyć maksymalnie 10 osób. Czas gry oraz system rozgrywek zależny będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Obowiązują przepisy PZPN. Zawodnicy mogą grać tylko w obuwiu dopuszczonym do użytku na boiskach typu „ORLIK”

#### 2. Turniej piłki siatkowej

Drużyna składa się z trzech zawodników w tym obowiązkowo co najmniej jednej kobiety. Dodatkowo w zespole mogą być dwie osoby rezerwowe. Dopuszcza się nieograniczoną liczbę zmian, ale przez cały czas trwania meczu na parkiecie musi przebywać co najmniej jedna zawodniczka. Pozostałe zasady zgodnie z przepisami PZPS.

#### 3. Dźwiganie ciężarka

Kobiety dźwigają ciężarek o wadze 8 kg, mężczyźni 17,5 kg. Ciężarek musi być podnoszony jednorącz do pełnego wyprostowania ręki. Do rywalizacji liczy się suma podniesień ciężarka przez zawodniczkę i zawodnika jednej drużyny.

#### 4. Skoki w dal dodawane

Drużyna składa się z jednej kobiety i jednego mężczyzny. Konkurencję rozpoczyna kobieta wykonując kolejno trzy skoki z odbicia obunóż w przód do lądowania obunóż. Każdy kolejny skok jest wykonywany z miejsca lądowania skoku wcześniejszego. Nie można podierać lądowania. Mężczyzna rozpoczyna swoje skoki w miejscu zakończenia ich przez poprzedzającą go zawodniczkę. Wygrywa zespół, który uzyska jak najlepszy wynik mierzony z dokładnością do 1 cm.

#### 5. Sztafeta biegowa

Zawodnicy biegną przekazując sobie pałeczkę sztafetową kolejno na dystansach 100m, 250m, 500m. Sztafetę rozpoczynamy ze startu wysokiego. Obowiązuje przekazanie pałeczki w wyznaczonej strefie zmian. Za udział w sztafecie kobiety drużyna otrzymuje dodatkowo 2 punkty za każdą zawodniczkę.

#### 6. Dwa ognie

Drużyny składają się z 6 zawodników dowolnej płci z tego 5 grających w polu. Za każdą zawodniczkę drużyna otrzymuje 1 punkt dodatkowo do klasyfikacji końcowej konkurencji. Rywalizacja pomiędzy drużynami trwa 5 minut. Zawodnik może być trafiony nieograniczoną ilość razy i nie opuszcza pola gry. Zwycięża zespół, który uzyska większą liczbę trafień. W razie remisu przedłuża się mecz do pierwszego trafienia. System rozgrywek zależny od ilości zgłoszonych drużyn.

## 7. Trójbój władz.

W konkurencji może wziąć udział 1 osoba z każdej reprezentacji pełniąca funkcję: Starosty, Wicestarosty, Burmistrza, Zastępcy Burmistrza, Wójta, Zastępcy Wójta, Sekretarza lub Przewodniczącego Rady. Za każdą konkurencję trójboju władz punktacja wygląda następująco: I-10 pkt, II-8, III-6, IV-5, V-4, VI-3, VII-2, VIII-1. Zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyska największą liczbę punktów w trzech konkurencjach łącznie.

- **rzuty lotkami do tarczy.** Każdy zawodnik wykonuje rzut pięcioma lotkami do celu z odległości 3 metrów. Wygrywa ten, kto uzyska największą ilość punktów.

- **strzały do bramki unihokeja.** Zawodnik wykonuje kolejno 5 strzałów do bramki od unihokeja z odległości 7 metrów. Wygrywa zawodnik z największą liczbą trafień. W razie uzyskania przez kilku zawodników tej samej liczby punktów przeprowadzona będzie dogrywka po 3 strzały.

- **kręgle.** Zawodnicy wykonują po trzy rzuty piłką ręczną w kierunku kręgli ustawionych w odległości 9 metrów. Po każdym rzucie wszystkie kręgle ustawiane są na swoje miejsca. Liczy się liczba kręgli strąconych w trzech rzutach.

## PUNKTACJA

W konkurencjach drużynowych (piłka nożna, piłka siatkowa, sztafeta biegowa, „dwa ognie”) **za I miejsce – 50 pkt, II-40, III-35, IV-30, V-28, VI-25, VII-23, VIII-20.**

W konkurencjach indywidualnych (dźwiganie ciężarka, skoki w dal dodawane, trójbój władz) **za I miejsce – 30 pkt, II-25, III-20, IV-18, V-16, VI-14, VII-12, VIII-10.**

O łącznym miejscu drużyny decyduje suma punktów zdobytych we wszystkich konkurencjach zwiększona o punkty za dodatkowy udział kobiet w sztafecie biegowej i grze w „dwa ognie”.

## NAGRODY

Osoby, które zajmą pierwsze trzy miejsca w każdej dyscyplinie otrzymają pamiątkowe medale. Wszystkie drużyny otrzymają puchary.

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Każdy zawodnik biorący udział w „Spartakiadzie Powiatowej” powinien posiadać strój sportowy oraz podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach sportowych.

Każdego uczestnika zawodów obowiązuje kulturalne i sportowe zachowanie, zgodnie z zasadą fair-play.

Po zakończeniu „Spartakiady Powiatowej” uczestnikom zostanie zapewniony poczęstunek.

Za rzeczy zagubione podczas imprezy organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności.

Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego. regulaminu.