**Igrzyska mają na celu:**
-Promowanie zdrowego trybu życia mieszkańców Gminy Luzino,

-Integracje mieszkańców,

-Edukacje zachowań „Fair Play” w czasie rywalizacji sportowej

-Pokazanie różnych form aktywności fizycznej, z których mogą korzystać wszyscy mieszkańcy Gminy Luzino

**1. Termin i miejsce:**

Igrzyska odbędą się 04.06.2017 r. na obiektach sportowych i rekreacyjnych w gminie Luzino. Centrum zawodów będzie stanowić infrastruktura sportowa Gminnego ośrodka sportu turystyki i rekreacji w Luzinie. Otwarcie Igrzysk o godz. 11:00

**2. Sposób przeprowadzenia konkurencji:**

Uzależniony będzie od specyfikacji konkurencji, ilości drużyn i zawodników biorących udział w Igrzyskach.

**3. Uczestnictwo:**

Każda pełnoletnia osoba ma możliwość wzięcia udziału w Igrzyskach. Osoby niepełnoletnie za okazaniem zgody od rodziców lub opiekunów prawnych.

**4. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IGRZYSK**

1**.** Igrzyska zostaną przeprowadzone według obowiązujących przepisów Polskich Związków Sportowych i niniejszego regulaminu.

1. Uczestnicy Igrzysk mogą startować w dowolnej liczbie **konkurencji indywidualnych.**

**Zawodnicy startujący w konkurencjach zespołowych i drużynowych mogą startować w jeszcze dwóch konkurencjach indywidualnych.**

1. Losowania gier zespołowych odbędą się na odprawie technicznej.
2. Drużyna zweryfikowana i rozlosowana podczas odprawy technicznej, która nie stawi się do wyznaczonego meczu będzie zdyskwalifikowana i pozbawiona punktów.

**Sędzia główny konkurencji nie ma prawa powtórzyć losowania!!!**

1. System rozgrywek uzależniony będzie od ilości drużyn.

**5. PROGRAM IGRZYSK**

**Konkurencje zespołowe**

**Piłka siatkowa kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych –**

Uczestniczy drużyna licząca 3 zawodników plus max 1 rezerwowy. Turniej zostanie rozegrany w hali sportowej na boisku o wymiarach 14m x 7m. System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPS.

**Koszykówka kobiet i mężczyzn drużyn 3 osobowych –**

Uczestniczy jedna licząca 3 zawodników plus max 1 rezerwowy. Gra na jeden kosz. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji

i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Podczas turnieju obowiązują przepisy PZKosz.

**Piłka nożna młodzików** – Uczestniczy drużyna licząca 3 zawodników plus max 1 rezerwowy. W zależności od warunków pogodowych mecze mogą być rozgrywane na boisku piaskowym bądź trawiastym. . System rozgrywek zostanie podany podczas losowania i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych drużyn. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPN.

**Zawody Cross w parach** – zapisani zawodnicy zostaną poprzez losowanie dobrani w pary w których będą wykonywać dane próby. Przysiady z kettlebell, przenoszenie i przeciąganie opony oraz „padnij – powstań”. O zwycięstwie decyduje najlepszy czas uzyskany przez zawodników na mecie.

**Konkurencje indywidualne

Badminton-**Uczestnicy rywalizują na boisku o wymiarach 13,40 na 6,10 metra. Mecz odbywa się na hali sportowej. System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji

i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych osób. Podczas meczu obowiązują zasady PZBad.

**Szachy i warcaby -** System rozgrywek oraz czas gry zostanie podany podczas weryfikacji

i uzależniony będzie od ilości zgłoszonych osób. Podczas gry obowiązują zasady PZSzach.

**Przenoszenie worków –**

**Mężczyźni**

Każdy zawodnik przenosi wahadłowo worki o wadze 50,40,30 kg. na dystansie 20 m (każdy zawodnik pokonuje dystans 100 m – 60 metrów z obciążeniem, 40 bez). O kolejności decyduje najlepszy czas.

 **Kobiety**

Każda zawodniczka przenosi wahadłowo worki o wadze 25,20,15 kg. na dystansie 20 m (każdy zawodniczka pokonuje dystans 100 m – 60 metrów z obciążeniem, 40 bez). O kolejności decyduje najlepszy czas.

 **Wyciskanie odważnika 19 kg mężczyzn –**

Zawodnicy startują w pozycji siedzącej. Zawodnicy wyciskają prawą lub lewą ręką odważnik na wyprostowane ramię bez odrywania stóp od podłoża. W przypadku nieprawidłowego wykonania próba nie będzie zaliczona do wyniku a sędzia prowadzący konkurencję może ją przerwać i zakończyć. Decyzja sędziego jest ostateczna. O kolejności decyduje suma zaliczonych podniesień prawą lub lewą ręką, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodnika.

Ważenie zawodnika przed rozpoczęciem próby.

**Przerzucanie opony traktorowej -**

Zawodnik przerzuca oponę na dystansie 20 metrów, o zwycięstwie decyduje najlepszy czas uzyskany przez zawodnika. Waga opony ~ 120 kg

**Wyciskanie sztangi na ławce poziomej Mężczyzn (50% masy ciała)**

Konkurencja polega na wyciskaniu sztangi o ciężarze 50% masy ciała leżąc na ławce poziomej. Przed rozpoczęciem konkurencji, każdy z zawodników jest ważony w celu przygotowania ciężaru. Sztangę opuszczamy do klatki piersiowej i wyciskamy do pełnego wyprostu. Liczy się ilość wyciśnięć sztangi.

**Wyciskanie gryfu olimpijskiego Kobiet (20kg) -**Konkurencja polega na wyciskaniu sztangi o ciężarze 20 kg leżąc na ławce poziomej. Sztangę opuszczamy do klatki piersiowej i wyciskamy do pełnego wyprostu. Liczy się ilość wyciśnięć sztangi.

**6. NAGRODY**

* Za miejsca I – III w poszczególnych konkurencjach zwycięzcy otrzymują medale