

**REGULAMIN**  
**HALOWYCH IGRZYSK REKREACYJNYCH ZRZESZENIA „LUDOWE**  
**ZESPOŁY SPORTOWE” GMINY PUCK NA 2010 ROK**

**ORGANIZATOR:** Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki w Gminie Puck, gospodarzem imprezy jest LZS „Kaszubia” Starzyno oraz Zespół Szkół w Starzynie.

**TERMIN i MIEJSCE:** Igrzyska odbędą się dnia 7 marca (niedziela) 2010 roku o godz. 11.00 w Zespole Szkół w Starzynie

**UCZESTNICTWO:** W Igrzyskach uczestniczą mieszkańcy poszczególnych sołectw z terenu Gminy Puck.

**PROGRAM:** rzut lotką do celu kobiet i mężczyzn, tenis stołowy kobiet (rozegrany został w dniu 9 lutego), tenis stołowy mężczyzn (rozegrany zostanie w dniu 28 lutego niedziela o godz. 10.00 w sali POSM Puck), ćwiczenie siłowe-waga przodem, rzut piłką do kręgli kobiet i mężczyzn, sztafeta wahadłowa, pchnięcie kulą kobiet (4 kg) i mężczyzn (7 kg), gra unihokej (odbędzie się w dniu 21 lutego niedziela o godz. 10.00 w sali POSM w Pucku.)

**ZASADY UCZESTNICTWA:** Każda miejscowość ma prawo zgłosić trzech uczestników do konkurencji oraz jeden zespół w grze i jedną sztafetę. Jeden uczestnik ma prawo startu w dowolnej ilości konkurencji pod warunkiem pogodzenia z programem minutowym.

**UWAGA: Do każdej konkurencji jeden zespół może zgłosić maksymalnie 3 zawodników (dotyczy: kula, lotka, kręgle, ćwiczenie siłowe.)**

**PUNKTACJA** W każdej konkurencji punktowanych będzie 8 miejsc wg. zasady: 10 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2. Pozostali po 1 punkcie. W unihokeju i sztafecie podwójnie.

**NAGRODY:** W klasyfikacji zespołowej za miejsca od I do VI wręczone zostaną puchary. Indywidualnie za miejsca I – III uczestnicy otrzymają upominki rzeczowe.

**SPOSÓB PRZEPROWADZENIA:**

W pchnięciu kulą każdy uczestnik wykonuje 4 próby.

Waga przodem – trzymać ciężar 20 kg na wyprostowanych ramionach w poziomie, decyduje czas utrzymania.

W grze unihokej zespół składa się z 2 mężczyzn i 1 kobiety. Czas gry oraz system rozgrywek w zależności od ilości zespołów.

Kręgle – każdy uczestnik wykonuje 2 serie po 5 rzutów z odległości ok.12 m.

W sztafecie wahadłowej startuje 2 mężczyzn oraz 2 kobiety na odcinku 4 x 30 m. Kobiety na swoim odcinku pokonują dwa płotki, mężczyźni wykonują przewrót w przód na materacu.

W rzucie lotką do celu uczestnicy wykonują dwie serie po 5 rzutów

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE:** Wszystkich uczestników obowiązuje posiadanie stroju sportowego. W kwestiach spornych nie ujętych niniejszym regulaminem decydować będzie sędzia główny w porozumieniu z sędziami poszczególnych dyscyplin.