

REGULAMIN HALOWEJ PARAOLIMPIADY OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH - ŁOMŻA 2023

Cel

- Upowszechnianie sportu wśród osób niepełnosprawnych
- Popularyzacja sportu i dyscyplin, które mogą uprawiać osoby niepełnosprawne
- Integracja osób niepełnosprawnych,
- Promowanie aktywnego trybu życia.

Organizator Klub Sportowy AGOGE

Współorganizator Warsztat Terapii Zajęciowej w Łomży,
Stowarzyszenia Dlatego Warto w Łomży

Termin i miejsce 17 października 2023,
Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży, ul. Wiejska 16

- **9.30** -odprawa kierowników ekip, instruktaż odnośnie przygotowanych konkurencji,
- **9.45** - uroczyste otwarcie Halowej Paraolimpiady Łomża 2023,
- **10.00** - rozpoczęcie zawodów.

Zawody przeprowadzone zostaną w dwóch grupach: Kobiet i Mężczyzn.

Zawodnik delegowany z placówki może uczestniczyć w trzech dyscyplinach Paraolimpiady.

Prosimy o zgłoszenie zawodników do każdej konkurencji.

Konkurencje indywidualne:

1. Rzut woreczkiem do celu,,
2. Tor przeszkód,
3. Rzut piłką lekarską,
4. Rzut do trenażera,
5. Utrzymanie piłki lekarskiej przed sobą,
6. Strzały karne,
7. Rzut piłką do kosza,
8. Zwis na drążku.

Konkurencje zespołowe:

- Przeciąganie liny,
- Tor przeszkód.

Sposób przeprowadzania konkurencji:

- Rzut woreczkiem do celu – ocenianych będzie 5 rzutów – kobiety z odległości 3 m; mężczyźni 4 m do pojemnika. O miejscu decyduje łączna ilość zdobytych punktów. Nie wbite woreczki do pola są nieważne.
- Tor przeszkód – bieg po wyznaczonym torze, o miejscu decyduje najlepszy uzyskany czas.
- Rzut piłką lekarską – 3 rzuty oburącz z nad głowy z pozycji stojąc w rozkroku przodem lub tyłem do kierunku ruchu K- 3 kg, M – 5 kg.- liczy się najdłuższy rzut.
- rzut do trenażera – rzuty do trenażera w czasie 60 sekund na czas piłką ręczną (rzut i odbiór odbitej piłki, zwycięzca - największa ilość rzutów i odbiorów).
- Utrzymanie piłki lekarskiej przed sobą - należy utrzymać piłkę lekarską przed sobą na wyprostowanych rękach jak najdłużej, K - 3kg, M - 5kg.
- Strzały karne do bramki - K. z 7m; M. z 7m - 5 strzałów.
- rzut piłką do kosza – 2 próbne i 5 liczonych rzutów osobistych do kosza. Za każdy celny rzut zawodnik zdobywa 2 punkty. O miejscu decyduje suma zdobytych punktów.
- Zwis na drążku - konkurencja polega na jak najdłuższym czasie utrzymania się na drążku w pozycji zwisu.

Zgłoszenia – Formularze zgłoszeniowe należy przesłać w nieprzekraczalnym terminie do **2 października 2023 r.** na adres: e-mail: agoge2011@gmail.com lub telefonicznie pod nr tel. **504 722 475. Osoba do kontaktu Łukasz Rogiński**

Postanowienia końcowe

Za bezpieczeństwo i porządek odpowiadają: trenerzy, instruktorzy, opiekunowie i organizator.

- prawo do udziału w zawodach mają uczestnicy WTZ, podopieczni Specjalnych Ośrodków Szkolno-Wychowawczych, Środowiskowych Domów Samopomocy, uczniowie Szkół Integracyjnych,
- uczestnik powinien posiadać aktualną zgodę na udział w zawodach uczestnika/rodzica/opiekuna prawnego, w przypadku braku takiej zgody, odpowiedzialność za uczestników bierze na siebie opiekun grupy
- jeden uczestnik ma prawo do udziału w trzech konkurencjach sportowych,
- podczas zawodów obowiązuje strój sportowy,
- interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
- organizator zapewnia ciepły posiłek.