REGULAMIN

Spartakiada dla Samorządów, Firm i Instytucji 2026
Stok Lacki, 02.10.2026r.

I. CEL:

- Popularyzacja sportu i rekreacji w środowisku samorządowym, instytucjonalnym oraz biznesowym,
- Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia,
- Integracja pracowników samorządów, instytucji i firm,
- Kształtowanie zasad fair play oraz współpracy zespołowej,
- Aktywizacja społeczności lokalnej poprzez udział w wydarzeniu sportowo–rekreacyjnym,
- Promocja Województwa Mazowieckiego, Powiatu Siedleckiego oraz Gminy Siedlce jako regionu wspierającego sport i integrację społeczną.

II. ORGANIZATOR:

- WLKS Nowe Iganie

III. WSPÓŁORGANIZATORZY:

- Zarząd Powiatu Siedleckiego
- Gmina Siedlce
- Mazowieckie Zrzeszenie LZS

IV. PARTNER:

- Samorząd Województwa Mazowieckiego

V. TERMIN I MIEJSCE:

02.10.2026r. (piątek), w Zespołu Oświatowego w Stoku Lackim, ul. Siedlecka 135.
Początek zawodów godz.13:00

VI. UCZESTNICTWO:

- W Spartakiadzie mogą uczestniczyć Członkowie Zarządów i pracownicy reprezentujący:
  - jednostki samorządu terytorialnego,
  - administracji publicznej,
  - instytucji publicznych,
  - placówek oświatowych,
  - instytucji kultury,
  - jednostek organizacyjnych,
  - firm prywatnych i przedsiębiorstw,
  - organizacji społecznych i stowarzyszeń.
- **Zgłoszenia do Spartakiady do dnia 29.09.2026 r** mailem na adres WLKS Nowe Iganie: wlksi@wp.pl
- Każdy uczestnik może brać udział w dowolnej liczbie konkurencji indywidualnych oraz drużynowych.
- Warunkiem uczestnictwa jest zgłoszenie reprezentacji w wyznaczonym terminie oraz

podpisanie listy uczestników.
• Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

VII. ZGŁOSZENIA:

- Każda drużyna zobowiązana jest do przesłania listy uczestników zawierającej:
  - nazwę drużyny,
  - imię i nazwisko uczestników,
  - wskazanie konkurencji.
- Termin nadsyłania zgłoszeń upływa dnia 29.09.2026 r.
- Zmiany w składach drużyn można zgłaszać do dnia 30.09.2026 r. mailowo
- Zgłoszenia należy przesyłać na adres e-mail organizatora:

wlksi@wp.pl

VIII. PROGRAM ZAWODÓW:

KONKURENCJE INDYWIDUALNE:

1. TENIS STOŁOWY

- Każda drużyna może zgłosić 2 zawodniczki i 2 zawodników. Zawody rozegrane zostaną oddzielnie w kategorii kobiet i mężczyzn.
- Zawody zostaną rozegrane systemem pucharowym (przegrywający odpada). Mecze rozgrywane będą do 2 wygranych setów, a set do 11 punktów zgodnie z obowiązującymi przepisami tenisa stołowego.
  W przypadku remisu w secie przy stanie 10:10 gra toczy się do uzyskania 2 punktów przewagi przez jednego z zawodników.
- Sprzęt osobisty i rakiety zapewnia uczestnik, obiekt i pozostały sprzęt organizator (stoły, piłeczki).

2. WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWECZCE:

- **15 KG KOBIET**
  Konkurencja rozgrywana będzie w kategorii do 70 kg i +70 kg. Samorząd ma prawo reprezentować dwie zawodniczki w każdej kategorii wagowej.
  Konkurencja zostanie przeprowadzona na ławeczce poziomej przy użyciu gryfu o ciężarze 15kg.
  Zawodniczka wyciska gryf bez robienia jakiejkolwiek przerwy!
  O kolejności decyduje ilość zaliczonych wypchnięć sztangi do góry na prostych ramionach w łokciach, w czasie 1 min., w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodniczki. Ważenie zawodniczki odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

- **50 KG MĘŻCZYZN**
  Konkurencja rozgrywana będzie w kategorii do 85 kg i +85 kg. Samorząd ma prawo reprezentować dwóch zawodników w każdej kategorii wagowej.
  Konkurencja zostanie przeprowadzona na ławeczce poziomej przy użyciu sztangi o ciężarze 50kg,
  Zawodnik wyciska sztangę bez robienia jakiejkolwiek przerwy!
  O kolejności decyduje ilość zaliczonych wypchnięć sztangi do góry na prostych ramionach w łokciach, w czasie 1 min., w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodnika. Ważenie zawodnika odbędzie się przed rozpoczęciem próby

3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

- Kobiety – piłka 3 kg
- Mężczyźni – piłka 5 kg
- Każdy uczestnik wykonuje 3 rzuty.
- Rzut wykonywany jest z wyznaczonego miejsca oburącz sprzed klatki piersiowej.
- O zwycięstwie decyduje najdłuższa uzyskana odległość.
- Przekroczenie linii rzutu skutkuje spaleniem próby.
- W przypadku jednakowych wyników decydujących o miejscach I–III o zwycięstwie decyduje drugi najlepszy wynik zawodnika.
  Jeżeli nadal nie można wyłonić zwycięzcy, uczestnicy wykonują po jednym dodatkowym rzucie.

<u>KONKURENCJE REKREACYJNE:</u>

1. RZUT LOTKĄ DO TARCZY

- Konkurencja polega na wykonaniu rzutów lotkami do tarczy punktowej.
- Każdy uczestnik wykonuje 3 rzuty próbne oraz 5 rzutów punktowanych z odległości 2,5 m.
- O miejscu decyduje liczba zdobytych punktów
- W przypadku równej liczby punktów decydującej o miejscach I–III rozegrana zostanie dogrywka.
  Dogrywka polega na wykonaniu przez zawodników po 3 dodatkowe rzuty.
  W przypadku dalszego remisu zawodnicy wykonują po 1 rzucie aż do wyłonienia zwycięzcy.

2. RINGO

- Konkurencja polega na wykonywaniu rzutów kółkiem ringo na kolczatkę z 5 palikami z odległości 2 metrów.
- Każdy zawodnik wykonuje 5 rzutów
- Punktacja według zasad ustalonych przez organizatora:
  Zawieszenie kółka na palikach skrajnych z przodu 1 pkt., na paliku środkowym 3 pkt., na palikach skrajnych z tyłu 2 pkt.
  O kolejności decyduje większa ilość zdobytych punktów. W przypadku równej ilości zdobytych punktów następuje dogrywka.
- W przypadku równej liczby punktów decydującej o miejscach I–III rozegrana zostanie dogrywka.
  Dogrywka polega na wykonaniu przez zawodników po 3 dodatkowe rzuty.
  W przypadku dalszego remisu zawodnicy wykonują po 1 rzucie aż do wyłonienia zwycięzcy.

3. RZUTY PIŁKĄ DO KOSZA

- Konkurencja polega na wykonywaniu rzutów piłką do kosza z wyznaczonego miejsca.
- Każdy uczestnik oddaje 10 rzutów do kosza
- O zwycięstwie decyduje liczba trafień.
- W przypadku równej liczby trafień decydującej o miejscach I–III rozegrana zostanie dogrywka.
  Dogrywka polega na wykonaniu przez zawodników po 3 dodatkowe rzuty.
  W przypadku dalszego remisu zawodnicy wykonują po 1 rzucie aż do wyłonienia zwycięzcy.

4. WYŚCIG W WORKACH

- Konkurencja polega na pokonaniu wyznaczonego dystansu w worku sportowym poprzez wykonywanie skoków obunóż.
- Zawodnik startuje na sygnał sędziego z linii startu i porusza się do linii mety wyłącznie w worku.
- O zwycięstwie decyduje kolejność przekroczenia linii mety oraz najlepszy uzyskany czas.
- W przypadku upadku zawodnik może kontynuować konkurencję od miejsca przewrócenia.
- Wyjście z worka przed przekroczeniem linii mety skutkuje doliczeniem 3 sekund karnych.
- W przypadku remisu decydującego o miejscach I–III rozegrana zostanie dogrywka w formie ponownego biegu.

5. STRZAŁY NA BRAMKĘ

- Konkurencja polega na wykonywaniu strzałów piłką nożną do wyznaczonej bramki z określonej odległości.
- Każdy uczestnik wykonuje 5 strzałów.
- Strzały oddawane są z odległości 11 metrów.
- O zwycięstwie decyduje liczba zdobytych punktów za celne trafienia.
- W przypadku równej liczby punktów decydującej o miejscach I–III rozegrana zostanie dogrywka.
  Dogrywka polega na wykonaniu przez zawodników po 3 dodatkowe strzały.
  W przypadku dalszego remisu zawodnicy wykonują po 1 strzale aż do wyłonienia zwycięzcy.

<u>KONKURENCJE DRUŻYNOWE</u>

1. PRZECIĄGANIE LINY KOBIET I MĘŻCZYZN

- Drużyna składa się z 6 zawodników, w tym minimum 2 kobiet.
- Konkurencja rozgrywana będzie systemem pucharowym.
- Pojedynek rozgrywany jest w jednej próbie.
- Drużyna wygrywa poprzez przeciągnięcie oznacznika umieszczonego na linie za wyznaczoną linię swojej strony.
- W przypadku falstartu sędzia zarządza ponowne rozpoczęcie konkurencji.
- Ostateczna interpretacja przepisów należy do sędziego prowadzącego konkurencję.

IX. PUNKTACJA:

Punktacja w KONKURENCJACH DRUŻYNOWYCH:
I m-ce 40 pkt. , II m-ce 35 pkt. , III m-ce 30 pkt. IV m-ce 25 pkt. , V m-ce 20 pkt. , VI m-ce 15 pkt. ,
VII m-ce 10 pkt, VIII m-ce i dalsze 5 pkt.

Punktacja w KONKURENCJACH INDYWIDUALNYCH:
I m-ce 25 pkt. , II m-ce 23 pkt. , III m-ce 21 pkt. IV m-ce 20 pkt. , itd. , XXIII m-ce i pozostałe 1 pkt.
Do punktacji drużynowej zalicza się sumę punktów uzyskanych przez zawodników w dyscyplinach indywidualnych i drużynowych.
W końcowej punktacji generalnej zespołowej przy równej ilości punktów o kolejności decyduje większa ilość zwycięstw, a gdy ta jest równa, większa ilość kolejnych zajętych miejsc w poszczególnych konkurencjach.

X. ZASADY FINANSOWANIA:

Koszty przejazdu na zawody pokrywają jednostki delegujące.

Pozostałe koszty organizacyjne, nagród i pucharów pokrywają organizatorzy
Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom gorący posiłek.

XI. NAGRODY:

Za I – III miejsca w konkurencjach indywidualnych uczestnicy otrzymują medale.
Za I –III miejsca w konkurencjach drużynowych za każdą konkurencję puchary i medale.
W punktacji generalnej puchary otrzymują wszystkie zespoły w zależności od zajętych miejsc.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.
- Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w programie zawodów oraz zmniejszenie ilości konkurencji wynikających z liczby zgłoszeń lub warunków organizacyjnych.
- Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki.
- Udział w zawodach oznacza zgodę na wykorzystanie wizerunku uczestników w materiałach promocyjnych i informacyjnych związanych z wydarzeniem.
- Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia NNW.

wlks siedlce NOWE IGANIE

Mazowsze. serce Polski

Powiat Siedlecki

Gmina Siedlce

LZS
MAZOWIECKIE ZRZESZENIE LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE