

## III Paraolimpiada dla Dzieci i Młodzieży

### 1. Cel:

- ✓ popularyzacja sportu wśród osób niepełnosprawnych,
- ✓ rehabilitacja i podnoszenie sprawności fizycznej,
- ✓ integracja ze społeczeństwem

### 2. Miejsce i termin:

Miejsce: Stadion Miejski w Legionowie, ul. Parkowa 27, 05 – 120 Legionowo,  
w razie niesprzyjających warunków pogodowych Arena Legionowo

Termin: 23 maja 2014 roku

Program: 9:00 – 9:50 weryfikacja zawodników  
10:00 – oficjalne otwarcie Paraolimpiady  
10.15 – 13.00 – konkurencje lekkoatletyczne i rekreacyjne  
dekoracja bezpośrednio po każdej konkurencji lekkoatletycznej  
ok. 13:00 – oficjalne zakończenie, wręczenie upominków za konkurencje  
rekreacyjne

### 3. Organizator:

Urząd Miasta Legionowo – Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50 B, 05-120 Legionowo

### 4. Konkurencje:

Konkurencje lekkoatletyczne zostaną rozegrane w następujących kategoriach:

- a) zawodnicy sprawni fizycznie
  - ✓ rocznik 2005 i młodsi – dziewczynki i chłopcy
  - ✓ rocznik 2004 - 2002 – dziewczynki i chłopcy
  - ✓ rocznik 2001 – 1999 – dziewczynki i chłopcy
  - ✓ rocznik 1998 i starsi – kobiety i mężczyźni
- b) zawodnicy mniej sprawni fizycznie (np. z niedowładami kończyn, zaburzeniami koordynacji ruchowej)
  - ✓ rocznik 2005 i młodsi – dziewczynki i chłopcy
  - ✓ rocznik 2004 - 2002 – dziewczynki i chłopcy
  - ✓ rocznik 2001 – 1999 – dziewczynki i chłopcy
  - ✓ rocznik 1998 i starsi – kobiety i mężczyźni
- c) zawodnicy na wózkach inwalidzkich

#### **konkurencje lekkoatletyczne**

##### Zawodnicy sprawni fizycznie

- ✓ rocznik 2005 i młodsi

<i>Dziewczynki</i>	<i>Chłopcy</i>
bieg na 40 m	bieg na 40 m
skok w dal z rozbiegu	skok w dal z rozbiegu
rzut piłeczką palantową	rzut piłeczką palantową

Zawodnicy sprawni fizycznie

✓ rocznik 2004 – 2002 oraz rocznik 2001 - 1999

<i>Dziewczynki</i>	<i>Chłopcy</i>
bieg na 60 m	bieg na 60 m
skok w dal z rozbiegu	skok w dal z rozbiegu
rzut piłeczką palantową	rzut piłeczką palantową

Zawodnicy sprawni fizycznie

✓ rocznik 1998 i starsi

<i>Kobiety</i>	<i>Mężczyźni</i>
bieg na 100 m	bieg na 100 m
skok w dal z rozbiegu	skok w dal z rozbiegu
rzut piłką rehabilitacyjną przodem	rzut piłką rehabilitacyjną przodem

Zawodnicy mniej sprawni fizycznie

✓ rocznik 2005 i młodszy

<i>Dziewczynki</i>	<i>Chłopcy</i>
bieg na 20 m	bieg na 20 m
skok w dal z miejsca	skok w dal z miejsca
rzut piłeczką palantową	Rzut piłeczką palantową

Zawodnicy mniej sprawni fizycznie

✓ rocznik 2004 – 2002 oraz rocznik 2001 - 1999

<i>Dziewczynki</i>	<i>Chłopcy</i>
bieg na 40 m	bieg na 40 m
skok w dal z miejsca	skok w dal z miejsca
rzut piłeczką palantową	rzut piłeczką palantową

zawodnicy mniej sprawni fizycznie

✓ rocznik 1998 i starsi

<i>Kobiety</i>	<i>Mężczyźni</i>
bieg na 60 m	bieg na 60 m
skok w dal z miejsca	skok w dal z miejsca
rzut piłeczką palantową	rzut piłeczką palantową

Dla wszystkich kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn następujące konkurencje dla zawodników na wózkach inwalidzkich:

1. wyścig na 10 m
2. rzut piłką koszykową
3. dmuchanie piłeczki do tenisa stołowego ( po rynnie) na odległość

## Konkurencje rekreacyjne

Każdy zawodnik może wziąć udział w dowolnych konkurencjach rekreacyjnych.  
W konkurencjach rekreacyjnych zawodnicy zbierają punkty.

### 1. tor przeszkód z płotkami

(6 płotków lekkoatletycznych ustawionych co 1 metr)

Zawodnik pokonuje tor przechodząc na przemian pod i nad płotkiem w jedną stronę, powrót biegiem obok płotków.

czas	8 s	10 s	12 s	14 s	16 s	18 s	20 s	22 s	24 s	> 26
punkty	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### 2. slalom z toczeniem piłki koszykowej ręką

(7 słupków ustawionych co 1 metr)

Zawodnik toczy piłkę między słupkami w jedną stronę, powrót z toczeniem piłki obok słupków.

czas	8 s	10 s	12 s	14 s	16 s	18 s	20 s	22 s	24 s	> 26
punkty	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### 3. rzuty kółkami na patyk

Zawodnik rzuca 10 razy kółkiem na patyk z odległości 2 metrów. Każdy celny rzut to 1 punkt.

### 4. rzuty piłeczkami do kręgu

Zawodnik rzuca 10 razy piłeczkami z odległości 3 metrów. Każdy celny rzut to 1 punkt.

### 5. hokej – strzały na bramkę

Zawodnik oddaje 5 strzałów z odległości 5 metrów. Każdy celny strzał to 2 punkt.

### 6. rzuty piłkami do obręczy

Zawodnik rzuca 10 razy piłeczkami z odległości 3 metrów. Każdy celny rzut to 1 punkt.

### 7. strzały nogą do bramki

Zawodnik oddaje 5 strzałów z odległości 6 metrów. Każdy celny strzał to 2 punkty.

### 8. przenoszenie piłeczek

Zawodnik przenosi 45 piłeczek z wiaderka do wiaderka, odległość między wiaderkami – 2 metry.

czas	24 s	28 s	32 s	36 s	40 s	44 s	48 s	52 s	56 s	> 60
punkty	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## 5. Zgłoszenia:

Do poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych oraz do konkurencji rekreacyjnych zgłoszenia przyjmowane będą do dnia 16 maja 2014 roku w siedzibie Areny Legionowo bądź mailem na adres: arena@um.legionowo.pl

W zgłoszeniu obowiązkowo muszą się znaleźć:

- imię i nazwisko uczestnika,
- konkurencja, w której uczestnik startuje,
- kategoria wiekowa i sprawnościowa,
- dane kontaktowe (imię i nazwisko oraz numer telefonu) opiekuna.

Każdy uczestnik startujący w konkurencjach lekkoatletycznych musi posiadać zaświadczenie lekarza o braku przeciwwskazań do ćwiczeń sportowych.

Każdy uczestnik może wziąć udział w dowolnej ilości konkurencji lekkoatletycznych oraz rekreacyjnych.

## 6. Przepisy porządkowe:

- ✓ Organizator zapewnia uczestnikom podstawową opiekę medyczną.
- ✓ Za rzeczy zgubione podczas zawodów organizator nie odpowiada.
- ✓ Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do dokonywania zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu i zasad gry.
- ✓ W sprawach spornych lub nie ujętych w regulaminie decydują organizatorzy.
- ✓ Dla zawodników przewidziany jest poczęstunek.

## 7. Nagrody:

- ✓ Wszyscy otrzymują pamiątkowe dyplomy.
- ✓ Za miejsca I – III w poszczególnych kategoriach lekkoatletycznych – pamiątkowe medale oraz nagrody rzeczowe.
- ✓ Za udział w kategorii rekreacyjnej – upominki oraz pamiątkowe medale dla najlepszych (organizator zapewnia 150 medali dla uczestników Paraolimpiady).