`

**45 ZAWODY SPORTOWO – OBRONNE**

**,,SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE-2022”**

Organizatorzy:

**Kuratorium Oświaty Katowice**

**Wojewódzki Sztab Wojskowy w Katowicach**

**Liga Obrony Kraju**

przy wsparciu

Władz Samorządowych i Administracyjnych

Katowice, kwiecień 2022 r.

**A. Cele:**

1. Celem zawodów jest popularyzowanie wśród młodzieży sportów obronnych, zagadnień związanych z obronnością kraju oraz podnoszenie sprawności fizycznej i umiejętności sportowo-obronnych.
2. Wyłonienie reprezentacji województwa śląskiego na centralne zawody sportowo-obronne.

**B. Założenia organizacyjne:**

Zawody rozgrywane są w kolejnych dwóch etapach.

Etap rejonowy – będzie organizowany w oparciu o szkoły:

1. Delegatury Rybniku – dla szkół zlokalizowanych na terenie miast na prawach powiatu: Jastrzębie-Zdrój, Rybnik, Żory oraz powiatów: mikołowskiego, raciborskiego, rybnickiego i wodzisławskiego organizuje Pani **wizytator Mariola** **Morawska – Juraszek** Zgłoszenia do Pani wizytator tel.519-163-002, Pani wizytator poda termin i miejsce zawodów. ***Nieprzekraczalny termin zgłaszania drużyn upływa 20 kwietnia 2022 r.***

2.) Dla szkół z terenu WNE w Katowicach – dla szkół zlokalizowanych na

terenie miast na prawach powiatu: Katowice, Świętochłowice, Tychy oraz

powiatu bieruńsko – lędzińskiego, organizuje XV LO im. rtm W. Pileckiego

w Katowicach ul. Obroki 87, zgłoszenia do sekretariatu szkoły tel. 32/204-65-98

lub do **Pani Dyrektor Edyty Porządnickiej – Lamch**, e-mail

[sekretariat@15lo.katowice.pl](mailto:sekretariat@15lo.katowice.pl) . Miejsce i termin rozgrywania zawodów poda

Pani Dyrektor po zgłoszeniu drużyn. ***Nieprzekraczalny termin zgłaszania***

***drużyn upływa 20 kwietnia 2022 r.***

3) Delegatura Bytom – dla szkół zlokalizowanych na terenie miast na prawach powiatu: Bytom, Chorzów, Piekary Śląskie, Siemianowice Śląskie oraz powiatu tarnogórskiego oraz Delegatura Gliwice – organizuje w dniu **10 maja 2022 r.** – dla szkół zlokalizowanych na terenie miast na prawach powiatu: Gliwice, Ruda Śląska, Zabrze oraz powiatu gliwickiego, organizuje **Pani Grażyna Widera** - Dyrektor II LO im. Juliusza Ligonia w Chorzowie ul. 3 Maja 22 oraz WKU w Chorzowie, zgłoszenia do sekretariatu szkoły tel. 32/24-11-711

Miejsce rozgrywania zawodów ul. Harcerska – Park Śląski przy Ośrodku Harcerskim oraz Strzelnicy EMJOT. **Nieprzekraczalny termin zgłaszania drużyn do Organizatorów upływa z dniem 05 maja 2022 r.**

Uwaga: w tych zawodach do etapu wojewódzkiego – przechodzą 2 najlepsze drużyny dziewcząt i 2 najlepsze chłopców.

**4**) Delegatura Bielsko-Biała – w Zespole Szkół Agrotechnicznych

i Ogólnokształcących im. J. Piłsudskiego 34-300 Żywiec ul. Moszczanicka 9

organizuje **Pan prof. Andrzej Toczek** tel. 693-801-280 dla szkół zlokalizowanych na terenie miasta na prawach powiatu Bielsko-Biała oraz powiatów: bielskiego, cieszyńskiego, pszczyńskiego i żywieckiego. Termin zawodów to 12 maja 2022 r. **Zgłoszenia drużyn do Pana prof. Do 6 maja 2022 r.**

5) W Częstochowie – organizuje nauczyciel W-F oraz EdB **- Pan Adrian Pasieka** tel. 535-311-169, e-mail [apasieka@op.pl](mailto:apasieka@op.pl) , Zespół Szkół Technicznych Al. J. Pawła II 126/130, tel. 34/361-29-04 dla szkół zlokalizowanych na terenie miasta na prawach powiatu Częstochowa oraz powiatów: częstochowskiego, kłobuckiego, lublinieckiego i myszkowskiego. Termin oraz miejsce zawodów Delegatury poda Pan prof. A. Pasieka. . ***Nieprzekraczalny termin zgłaszania drużyn upływa 20 kwietnia 2022 r.***

6) Delegatura Sosnowiec organizuje **Pan dr dyr. Dobiesław Derda** tel.32/615-57-09 dla szkół zlokalizowanych na terenie miast na prawach powiatu: Dąbrowa Górnicza, Jaworzno, Mysłowice, Sosnowiec oraz powiatów: będzińskiego i zawierciańskiego. Zawody odbędą się w Termin oraz miejsce zawodów poda Pan Dyr. Derda ***Nieprzekraczalny termin zgłaszania drużyn do Pana dyr. upływa 20 kwietnia 2022***

Organizatorzy zawodów mogą dokonywać zmian zapisów w regulaminie w zależności od możliwości organizacyjnych i atmosferycznych. **Zawody należy zakończyć do 14** **maja 2022 r.** przesyłając do głównego specjalisty ds. obronnych Kuratorium Oświaty w Katowicach komunikaty z zawodów.

**Etap drugi – wojewódzki**

- organizatorem zawodów wojewódzkich jest Kuratorium Oświaty w Katowicach, oraz Liga Obrony Kraju, Koordynatorem zawodów jest główny specjalista ds. obronnych Kuratorium Oświaty w Katowicach, dyrektor BŚ ZW LOK oraz Pan Andrzej Toczek , którzy ustalają termin i miejsce zawodów.

- w finale wojewódzkim uczestniczyć będzie 7 zespołów dziewcząt i 7 zespołów chłopców – zwycięzców zawodów rejonowych.

**Zawody wojewódzkie odbędą się 19 maja 2022 r. w Zespole Szkól Agrotechnicznych w Żywcu ul. Moszczanicka 9. Rozpoczęcie zawodów o godz. 9.00. Do godziny 8.30 w biurze zawodów w budynku organizatorzy będą przyjmowali zgłoszenia drużyn.**

**Warunki uczestnictwa.**

1. W zawodach uczestniczą trzyosobowe zespoły wyłącznie ze szkół ponadpodstawowych, oddzielnie dziewczęta i chłopcy.
2. Każdy zespół winien posiadać podręczną apteczkę pierwszej pomocy.
3. Uczestnicy zawodów powinni być ubezpieczeni indywidualnie lub zespołowo od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Od uczestników wymaga się posiadania:

- legitymacji szkolnych (brak dokumentu powoduje dyskwalifikację drużyny);

- zaświadczeń lekarskich stwierdzających brak przeciwwskazań do znacznego wysiłku fizycznego oraz zgody rodziców (uczniowie niepełnoletni).

W przypadku braku zaświadczeń lekarskich odpowiedzialność za stan zdrowia uczniów ponosi nauczyciel ze szkoły zgłaszającej.

**Punktacja:**

1. Na każdym etapie zawodów prowadzi się oddzielną klasyfikację dla dziewcząt i chłopców.
2. Pierwsze miejsce zajmuje zespół, który uzyska największą liczbę punktów za rozegrane konkurencje.
3. Zasada generalna prowadzenia punktacji zwodów stanowi, że zespół – zwycięzca konkurencji otrzymuje liczbę punktów odpowiadającą liczbie zespołów uczestniczących w zawodach.
4. W przypadku, gdy zespoły uzyskają taką samą liczbę punktów   
   w danej konkurencji (oprócz strzelania), zajmują miejsca ex aequo i przyznane im zostaną takie same ilości punktów.
5. W przypadku uzyskania przez zespoły takiej samej liczby punktów w klasyfikacji generalnej, o kolejności miejsc decyduje liczba punktów zdobytych w strzelaniu.

**Konkurencje:**

1. **Bieg wahadłowy**

Zgodnie z regulaminem zawodów centralnych (kiedyś rzut granatem)

1. **Strzelanie:**

Zgodnie z regulaminem zawodów centralnych (kiedyś kbks)

1. **,,Bieg na orientację”**

- Zespoły otrzymują jedną kartę startową i jedną standardową mapę do biegów na orientację, na której zaznaczone będą punkty w trzech strefach, do odnalezienia w terenie.

- Odnalezienie punktów należy potwierdzić na otrzymanej karcie startowej. Punkty oznaczone będą lampionami w kolorze biało – czerwonym.

- Uczestnicy stratują i kończą bieg całym zespołem (liczy się czas przybycia ostatniego zawodnika zespołu).

- Czas trwania biegu – 60 min.

- Za odnalezienie punktów kontrolnych w poszczególnych strefach zespoły uzyskują: w pierwszej strefie (najbliższej) po 1 punkcie, w drugiej strefie po 2 punkty i w trzeciej strefie (najdalszej) po 3 punkty.

- W razie przekroczenia limitu czasowego, zespół otrzyma 1 punkt karny za każdą rozpoczętą minutę. Łączny czas biegu nie może przekroczyć 80 minut, po tym czasie nastąpi dyskwalifikacja zespołu.

- O kolejności, w przypadku jednakowej liczby punktów decyduje czas.

1. **,,Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna**”

- Zadania do wykonania:

- wykonanie 2 cykli RKO (30:2) BLS na fantomie – 30 uciśnięć klatki piersiowej i 2 oddechów ratunkowych.

- ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.

Zadanie wykonuje jeden zawodnik z zespołu wylosowany przez komisję   
sędziowską.

Podczas wykonywania zadań obowiązują najnowsze wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji.

1. **,,Test sprawnościowy”**

Sposób przeprowadzenia: na komendę ,,Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczepione o dolny szczebel) wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2kg) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- 5 skłonów (dziewczęta 3 skłony) w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów (dziewczęta 3 powroty) do pozycji wyjściowej;

- bieg zygzakiem (3 razy chłopcy i 2 razy dziewczęta) –   
z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki. W przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki;

- skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem;

- przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (chłopcy 4, dziewczynki 3 części skrzyni);

- naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarska (minimum 3 przeskoki), położenie piłki przy chorągiewce;

- obiegnięcie chorągiewki, powrót najkrótszą drogą na linie startu i dotknięcie kolejnego zawodnika drużyny, będącego w gotowości do rozpoczęcia ćwiczenia, który bez dodatkowych komend je rozpoczyna.

**Uwagi:**

- Drużyna kończy bieg w momencie powrotu na linię startu ostatniego zawodnika.

- Test prowadzi się w linii prostej lub na obwodzie sali.

- Odległość od linii startu do chorągiewki 50 m.

- W trakcie pokonywania testu zawodnicy na uwagę sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.

- Czas mierzony jest z dokładnością do jednej dziesiątej sekundy.

**Postanowienia końcowe:**

1. Organizatorzy zawodów nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu wypadków, urazów i szkód w mieniu powstałych podczas trwania imprezy.
2. Za dyscyplinę zespołu oraz szkody wyrządzone przez członka zespołu odpowiada jego opiekun.
3. Uczestników i opiekunów obowiązują przepisy niniejszego regulaminu oraz postanowienia organizatora, a także sędziów poszczególnych konkurencji.
4. W przypadku naruszenia powyższych postanowień, organizator ma prawo zdyskwalifikowania zespołu.
5. Wszelkie protesty zostaną rozpatrzone podczas trwania zawodów. Należy je składać w formie pisemnej do biura organizacyjnego zawodów do 30 minut od zakończenia konkurencji.
6. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.

Organizatorzy: