

LIGA MIĘDZYGIMNAZJALNA

I ZAWODY SPORTOWO – OBRONNE 2015/2016

o Puchar Dyrektora Zespół Szkół im. Adama Wodziczki w Mosinie

Organizowane przez Zespół Szkół im. Adama Wodziczki w Mosinie

I. Postanowienia ogólne

1. Celem zawodów jest popularyzowanie wśród młodzieży szkolnej wiedzy o współczesnych Siłach Zbrojnych Rzeczypospolitej, zagadnień związanych z obronnością kraju oraz podnoszenie sprawności fizycznej.
2. Zawody są formą rywalizacji zespołów w zakresie umiejętności sportowo – obronnych i ratowniczych.
3. Zawody rozgrywane są w jednym etapie międzyszkolnym.
4. Zwycięska drużyna otrzymuje Puchar Dyrektora Zespołu Szkół im Adama Wodziki.
5. Każdy uczestnik otrzyma ciepły posiłek.

II. Warunki uczestnictwa

1. W zawodach uczestniczą czteroosobowe drużyny ze szkół gimnazjalnych, w tym minimum jedna dziewczynka (szkoła może zgłosić max. 2 drużyny).
2. Uczestnicy zawodów powinni być ubezpieczeni indywidualnie lub zespołowo od następstw nieszczęśliwych wypadków.
3. Od zawodników wymaga się posiadania:
 - a. legitymacji szkolnych potwierdzających tożsamość,
 - b. ubioru dostosowanego do poszczególnych konkurencji i warunków zawodów.

III. Termin zawodów

1. Zawody zorganizowane będą 27 kwietnia 2016r. w Zespole Szkół im. Adama Wodziczki w Mosinie, ul. Topolowa 2.
2. Zgłoszenia należy dokonywać do 17 kwietnia mailowo na adres zsmosina@powiat.poznan.pl lub listownie na adres Zespołu Szkół

IV. Punktacja

1. Pierwsze miejsce zajmie zespół, który uzyska największą liczbę punktów za rozegrane konkurencje.

2. Zasada punktacji zawodów polega na tym, że zespół – szkoła (zwycięzca konkurencji) otrzymuje liczbę punktów odpowiadających liczbie zespołów uczestniczących w zawodach, np. jeśli w zawodach uczestniczy 6 zespołów, to zwycięzca konkurencji otrzyma 6 pkt., zdobywca drugiego miejsca 5 pkt., trzeciego 4 pkt. itd. (zespół zdyskwalifikowany w danej konkurencji 0 pkt.).
3. W przypadku, gdy zespoły uzyskają taką samą liczbę punktów w danej konkurencji, zajmą one wówczas miejsca ex quo i przyznane im zostaną takie same ilości punktów według zasady, że nastąpi zsumowanie punktów za zajęte miejsca i podzielenie ich przez ilość zespołów zajmujących to samo miejsce. Jeśli więc np.: trzy zespoły uzyskały najlepszy wynik w danej konkurencji, to zajmą one miejsce 1 w danej konkurencji i otrzymają po 5 pkt. przy 6 startujących zespołach (6 pkt. za I miejsce, 5 pkt. za II miejsce, 4 pkt. za III miejsce = 15 pkt. po podzieleniu przez 3 zespoły daje 5 pkt.). Następny zespół zajmie wtedy 4 miejsce i otrzyma 3 pkt.
4. W przypadku uzyskania przez zespoły (szkoły) takiej samej liczby punktów w klasyfikacji generalnej o kolejności miejsc zadecyduje liczba punktów zdobytych przez zespoły w konkurencji „strzelanie” lub dogrywka w tej konkurencji.
5. Sposób punktacji w ramach konkurencji przedstawiają komisje sędziowskie podczas omawiania przebiegu i organizacji zawodów.

V. Konkurencje

1. Test sprawnościowy

Na komendę „gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczezione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzymając 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 (trzy razy chłopcy i dwa razy dziewczęta – z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki A – rys. b). W przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki.
- ❖ Przewrót w przód na materacu
- ❖ Skok przez skrzynię po odbiciu przez odskocznnię (lub przejście przez nią) – 5 części skrzyni.
- ❖ Naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (min. cztery przeskoki) i położenie piłki przy chorągiewce.
- ❖ Obiegnięcie chorągiewki i powrót najkrótszą drogą na linię startu i dotknięcie kolejnego zawodnika drużyny, będącego w gotowości do rozpoczęcia ćwiczenia „A”, który bez dodatkowych komend je rozpoczyna.

- ❖ Drużyna kończy bieg w momencie powrotu na linię startu ostatniego zawodnika. Test prowadzi się w linii prostej lub na obwodzie sali (boiska). W trakcie pokonywania testu zawodnicy zwracają uwagę sędziego powtarzając dany element, aż do poprawnego wykonania.

2. Rzut granatem:

- 1.) Każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty, poprzedzone 3 rzutami próbnymi, z których można zrezygnować;
- 2.) Rzuty wykonywane są z odległości: chłopcy 25m, dziewczęta 20m granatem bez zapalnika, w pozycji stojącej do prostokąta 5x2m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2x1m;
- 3.) Liczy się miejsce upadku granatu. Upadek granatu na linii granicznej prostokąta zaliczany jest jako trafienie w cel wyżej punktowany;
- 4.) Do punktacji wlicza się wyniki każdego zawodnika, za każde celne trafienie przyznaje się odpowiednio: prostokąt 2x1m – 3 pkt., prostokąt 5x2m – 1 pkt.;

3. Strzelanie:

- 1.) Zawodnik oddaje 2 strzały próbne oraz 5 strzałów konkursowych liczonych do punktacji;
- 2.) Strzelanie z karabinka treningowo – sportowego (cyklop) TCW-97 kgp (symulator elektroniczny) do tarczy 154,4 x 112,4mm z odległości ok. 20m, w pozycji leżącej z podpórką.
- 3.) Każdy zawodnik może uzyskać do 50 pkt.;
- 4.) W przypadku zdobycia przez zespoły takiej samej liczby pkt. o kolejności drużyny w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9” itd.

4. Bieg sztafetowy:

- 1.) Zawodnicy biegną wahadłowo 4 x 100m z pałeczką sztafetową na tartanowej nawierzchni;
- 2.) Przekazanie pałeczki odbywa się po przebiegnięciu 100m w wyznaczonej strefie;
- 3.) Zwycięża drużyna, która pokona dystans w jak najkrótszym czasie;

5. Podtrzymanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna:

- 1.) Zadania do wykonania:
 - a.) Wykonanie dwóch cykli RKO (30 : 2) BLS na fantomie z elektroniczną rejestracją prawidłowych uciśnień klatki piersiowej i dwóch oddechów ratunkowych (dopuszcza się używanie maseczek na usta);

Ocenie podlegać będą:

- bezpieczeństwo własne i poszkodowanego;

- sprawdzenie reakcji poszkodowanego (przytomności);
- głośne zawołanie lub wskazanie osoby do pomocy;
- udrożnienie dróg oddechowych;
- kontrola oddechu za pomocą 3 zmysłów ok. 10sek;
- wezwanie pomocy osobiście lub przez wskazaną osobę;
- wykonanie 30 skutecznych uciśnień klatki piersiowej;
- wykonanie dwóch skutecznych wdmuchnięć powietrza;

b.) Ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej;

Ocenie podlegać będą:

- sprawdzenie bezpieczeństwa poszkodowanego (okulary, kieszenie itp.);
- prawidłowe ułożenie w pozycji bezpiecznej poszkodowanego;
- wsparcie psychiczne;
- udrożnienie dróg oddechowych, regularne sprawdzanie oddechu;
- okrycie folią termiczną;

- 2.) Zawodnicy losują zadanie i wykonują je przed komisją sędziowską;
- 3.) Punktacja odbywa się zgodnie z zasadą 1pkt za każdy prawidłowo wykonany element pierwszej pomocy zgodnie z zaleceniami wyżej wymienionymi;
- 4.) Podczas wykonywania zadań obowiązują najnowsze wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji.

6. Test z wiedzy o współczesnych Siłach Zbrojnych RP.

- 1.) Zestaw kilku pytań dla grupy w formie testu wyboru odpowiedzi;
- 2.) O kolejności decyduje ilość zdobytych punktów;

VI. Postanowienia końcowe

1. Organizatorzy zawodów nie pokrywają kosztów przyjazdu drużyn na zawody.
2. Organizatorzy zawodów nie ponoszą odpowiedzialności materialnej z tytułu wypadków, urazów i szkód w mieniu powstałych podczas trwania imprezy.
3. Za dyscyplinę zespołu oraz szkody wyrządzone przez członka drużyny odpowiada jego opiekun.
4. Uczestników i opiekunów obowiązują przepisy niniejszego regulaminu oraz postanowienia organizatora, a także sędziów poszczególnych konkurencji.
5. W przypadku naruszenia powyższych postanowień, organizator ma prawo zdyskwalifikowania zespołu.
6. Wszelkie protesty zostaną rozpatrzone podczas trwania zawodów. Należy je składać w formie pisemnej do organizatora zawodów.
7. Organizator zobowiązany jest do zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa.
8. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.