

**ZAWODY SPORTOWE Z ELEMENTAMI POMOCY
PRZEDMEDYCZNEJ 2019'**

organizowane w ramach Międzyszkolnej Ligi

przez Zespół Szkół im. Adama Wodziczki w Mosinie

I. Postanowienia ogólne

1. Celem zawodów jest popularyzowanie wśród młodzieży szkolnej aktywności fizycznej oraz znajomości zasad i reguł podstawowych dyscyplin sportowych, a także zakresu działań pomocy przedmedycznej.
2. Zawody są formą rywalizacji zespołów w zakresie sprawności fizycznej, pomocy przedmedycznej i wiedzy teoretycznej.
3. Zawody rozgrywane są w jednym etapie międzyszkolnym.
4. Zwycięskie drużyny otrzymują nagrody i pamiątkowe dyplomy

II. Warunki uczestnictwa

1. W zawodach uczestniczą czteroosobowe drużyny z klas VIII szkoły podstawowej i III klas 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:
 - 1.) Legitymacji szkolnych potwierdzających tożsamość,
 - 2.) Ubiór dostosowany do poszczególnych konkurencji i warunków zawodów,

III. Termin zawodów

1. Zawody zorganizowane będą 25 kwietnia 2019 r. o godz. 09.30 w Zespole Szkół im. Adama Wodziczki w Mosinie ul. Topolowa 2.
2. Zgłoszenia należy dokonywać do 17 kwietnia 2019r. telefonicznie pod nr 61 8132 922 lub mailowo na adres zsmosina@powiat.poznan.pl, w temacie proszę wpisać: „zawody sportowe z elementami pomocy przedmedycznej”.

IV. Punktacja

1. Pierwsze miejsce zajmie zespół, który uzyska największą liczbę punktów za rozegrane konkurencje.
2. Zasada generalna prowadzenia punktacji zawodów stanowi, 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 (czas) 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 „test sprawnościowy” 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 zaczeplone 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 zygakiem (trzy razy chłopcy i dwa razy dziewczęta – z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki A). 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 na uwagę sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.

2. Rzut kaloszem do celu:

- 1.) Każdy zawodnik wykonuje po 2 rzuty, poprzedzone 2 rzutami próbnymi, z których można zrezygnować;
- 2.) Rzuty wykonywane są z odległości: chłopcy 15m, dziewczęta 10m kaloszem, w pozycji stojącej do kwadratu o wymiarach 3x3m, a także z wykreślonym centralnie w nim kwadratem 1,5x1,5m;
- 3.) Liczy się miejsce upadku kalosza. Upadek kalosza na linii granicznej kwadratu zaliczany jest jako trafienie w cel wyżej punktowany;

- 4.) Do punktacji wlicza się wyniki każdego zawodnika, za każde celne trafienie przyznaje się odpowiednio: kwadrat 3x3m – 1 pkt., kwadrat 1,5x1,5m – 3 pkt.;

3. Rzuty do kosza:

- 1.) Zawodnik oddaje 2 próbne rzuty piłką do kosza z linii rzutów osobistych oraz 5 rzutów konkursowych liczonych do punktacji;
- 2.) Za każdy trafiony rzut zawodnik otrzymuje 1 pkt.
- 3.) Każdy zawodnik może uzyskać max 5 pkt., a drużyna 20 pkt;

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. Przeciąganie liny:

- 1.) Zawodnicy rywalizują w przeciąganiu liny w zespołach czteroosobowych w systemie „każdy z każdym”.
- 2.) Zadaniem drużyny jest przeciągnąć linę we własnym kierunku do linii strefy wyznaczonej przez sędziego.
- 3.) Wygrywa zespół, który uzyskał najwięcej zwycięskich pojedynków. W przypadku równej ilości zwycięstw, decyduje bezpośrednie spotkanie.

6. 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 używania 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 drugą 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
- wezwanie pomocy osobiście lub przez drugą osobę
- wsparcie psychiczne

- udrożnienie dróg oddechowych, regularne sprawdzanie oddechu
 - okrycie folią termiczną
- 2.) Zawodnicy losują zadanie i wykonują je dwójkami 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.
- 7. Test z wiedzy o zasadach, regułach i przepisach gry z podstawowych dyscyplin sportowych ujętych w programach nauczania (tj. LA, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka nożna, badminton, tenis stołowy, unihokej)**
- 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.

Załącznik nr 1 -Karta zgłoszenia uczestnika.

Imię i nazwisko ucznia :

klasa:

Nazwa szkoły:

Przystąpienie do konkursu równoznaczne jest z wyrażeniem zgody przez uczestników/rodziców/opiekunów prawnych na publikację swojego wizerunku na szkolnej stronie internetowej ww.zsmosina.powiat.poznan.pl oraz szkolnej stronie facebooka zgodnie z art. 81 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawach autorskich i prawach pokrewnych (Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83)

Podpis ucznia:

Podpis rodzica/ opiekuna prawnego:

miejsowość i data: