

## *Dzień Sportu dla XVI LO w Tarnowie 2014.01.30*

Początek roku kalendarzowego w naszej szkole chcielibyśmy obchodzić na sportowo. Dlatego wszyscy uczniowie wraz z nauczycielami zaplanowali Dzień Sportu w dniu 30.1.2014 roku. Głównym celem imprezy jest propagowanie wśród uczniów aktywności ruchowej, dbałości o harmonijny rozwój, kształtowanie postaw proekologicznych oraz wychowania do rekreacji.

Program imprezy składa się z czterech etapów i skierowany jest do wszystkich klas naszej szkoły.

### *Termin i miejsce*

30 stycznia 2014 roku, sala gimnastyczna i klasopracownie przy XVI LO w Tarnowie i Park Strzelecki w Tarnowie

### *Uczestnicy*

- uczniowie klas I - II Liceum

### *Organizatorzy*

- dyrektor
- nauczyciele
- uczniowie

### *Program imprezy*

#### *A.* Godzina 08:30

- zbiórka równocześnie w poszczególnych miejscach:
  - 1) w sali gimnastycznej – turniej piłki siatkowej drużyn mieszanych,
  - 2) w sali nr.3 – turniej tenisa stołowego,
  - 3) w sali nr.2 - konkurs medyczny,
  - 4) w Parku Strzeleckim koło pomnika Bema - zawody sportowo-obronne,
- powitanie uczniów , przedstawienie programu dnia, omówienie harmonogramu poszczególnych konkurencji sportowych i zasad rywalizacji. Zapoznanie z tabelą i rozpiską konkurencji oraz rozgrywek.

#### *B.* Godzina 09:00 do 13:30

- 1) w sali gimnastycznej turniej piłki siatkowej, systemem każdy z każdym klasy I i II z naszej szkoły według rozpiski godzinowej ,
- 2) w sali nr.3 turniej tenisa stołowego, systemem każdy z każdym klasy I i II z naszej szkoły (gry singlowe lub deble) według rozpiski,
- 3) w sali nr 2 konkurs medyczny dla uczniów naszej szkoły według rozpiski,
- 4) w Parku Strzeleckim zawody sportowo-obronne dla drużyn z naszej szkoły według rozpiski i podanego regulaminu konkurencji.

## Uwagi organizacyjne :

### 1. Turniej piłki siatkowej:

- każda klasa wystawia reprezentację złożoną z 3 chłopców i 3 dziewcząt oraz 2 osób rezerwowych
- drużyny grają mecze po 10 minut , zebrane punkty ze wszystkich meczy są sumowane
- drużyna z największą liczbą punktów wygrywa

Klasa	I A	I B	I C	I D	II A	II B	II C	Punkty	Miejsce
I A	X								
I B		X							
I C			X						
I D				X					
II A					X				
II B						X			
II C							X		

- drużyna która nie przystąpi do gry lub odda mecz walkowerem przeciwnikowi zostanie doliczone 10 punktów

## TABELA DRUŻYN PUNKTACJA I ZAJMOWANE MIEJSCE

## ROZPISKA GODZINOWA POSZCZEGÓLNYCH MECZY

KLASA	IA - IB	GODZINA	09:00
KLASA	IC - ID	GODZINA	09:12
KLASA	IIA - IIB	GODZINA	09:25
KLASA	IA - IIC	GODZINA	09:37
KLASA	IB - IC	GODZINA	09:50
KLASA	ID - IIA	GODZINA	10:02
KLASA	IIB - IIC	GODZINA	10:15
KLASA	IA - IC	GODZINA	10:27
KLASA	IB - ID	GODZINA	10:40
KLASA	IIA - IIC	GODZINA	10:52
KLASA	IA - IIB	GODZINA	11:05
KLASA	IB - IIA	GODZINA	11:17
KLASA	IC - IIC	GODZINA	11:30
KLASA	ID - IIB	GODZINA	11:42
KLASA	IA - IIA	GODZINA	11:55
KLASA	ID - IIC	GODZINA	12:12
KLASA	IC - IIA	GODZINA	12:25
KLASA	IB - IIB	GODZINA	12:37
KLASA	IA - ID	GODZINA	12:50
KLASA	IB - IIC	GODZINA	13:02
KLASA	IC - IIB	GODZINA	13:15

## 2. Turniej tenisa stołowego:

- każda klasa wystawia reprezentację złożoną z 1 ucznia i 1 uczennicy oraz 1 osoby rezerwowej
- Przybycie drużyn na godz. 8.30
- Rozłosowanie zawodników, rozpisanie rozpoczęcie turnieju godz. 9.00
- Każda drużyna za udział w turnieju otrzymuje 5 pkt dodatkowych (bonus) za zgłoszenie reprezentacji klasy.
- punktacja za I miejsce: 14pkt
- II miejsce :12pkt
- III miejsce: 10pkt
- Zawody odbędą się w kategorii dziewcząt, chłopców oraz drużyn mieszanych. W zależności od ilości zgłoszeń turniej zostanie rozegrany systemem każdy z każdym lub systemem pucharowym.
- Mecze będą rozgrywane do 1 seta wygranego granego do 11 punktów.

## 3. Konkurs medyczny:

- każda klasa wystawia reprezentację złożoną z 1 ucznia i 1 uczennicy oraz 1 osoby rezerwowej
- test wiedzy: uczniowie indywidualnie rozwiązują zestaw 31 pytań testowych tematycznie związanych z budową i funkcjonowaniem organizmu człowieka. Wyniki testu uczniów-reprezentantów każdej klasy sumują się.
- część praktyczna: dwuosobowe zespoły w kolejności przystępują do części praktycznej. Każdy z zespołów losuje zestaw 3 zadań do wykonania lub omówienia- oceniana będzie umiejętność udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach osobie poszkodowanej –za każde z zadań zespół klasowy może uzyskać od 1 do 5 punktów w zależności od poprawności wykonania zadania (uczniowie pozostający w rezerwie mogą być wykorzystani jako pozoranci).
- Ostateczna ilość punktów za konkurs medyczny liczona będzie jako suma punktów uzyskanych z testu wiedzy i z części praktycznej.

#### 4. Zawody sportowo-obronne:

- każda klasa wystawia 2 drużyny złożone z 4 osób (+2 osób rezerwowych), spośród których wyznaczony jest kapitan
- techniczna odprawa kapitanów drużyn 08:45 w Parku Strzeleckim
- kapitan zespołu odpowiada za znajomość przez członków zespołu:
  - programu i regulaminu zawodów,
  - zasad i warunków bezpieczeństwa w czasie odbywania zawodów. Nieprzestrzeganie zasad dotyczących ubioru określonych w regulaminie może spowodować dyskwalifikację zespołu lub zawodnika
- wyposażenie uczestników:
  - ubiór typu wojskowego (mundur polowy lub podobny),
  - buty (typu wojskowego, traperskiego, harcerskiego, itp.) pełne na podeszwie z protektorem sznurowane powyżej kostki,
  - rękawiczki lub rękawice ochronne
  - dodatkowe elementy odzieży (np. czapka, szalik) są opcjonalne
- każdy zawodnik jest zobowiązany do posiadania:
  - aktualnej legitymacji szkolnej,
  - oraz zgody od rodziców na udział w zawodach

**Osoby, które nie spełniają powyższych warunków, nie zostaną dopuszczone do udziału w zawodach.**

## PRZEBIEG ZAWODÓW

- A.** Losowanie startów zespołów odbywa się podczas **odprawy technicznej** dla kapitanów zespołów uczestniczących w zawodach. Organizator zastrzega sobie prawo wylosowania kolejności startu tych zespołów, które z przyczyn obiektywnych nie będą uczestniczyły w odprawie technicznej.
- B.** Zawody polegają na pokonaniu przez zespół trasy w możliwie najkrótszym czasie. Trasa marszobiegu usytuowana będzie w terenie Parku Strzeleckiego w Tarnowie. Na trasie rozmieszczonych jest 4 punkty kontrolne (PK). Pokonanie tych punktów wymaga prawidłowego wykonania zadań sprawnościowo – technicznych przez wszystkich zawodników drużyny. Interwał startowy, co 5 minut. Marszobieg wygrywa ta drużyna, która w krótszym czasie pokona trasę i poprawnie wykona wszystkie zadania na trasie.

## OPIS KONKURENCJI – ZADAŃ NA PUNKTACH KONTROLNYCH

(kolejność opisu wskazuje na kolejność usytuowania PK na trasie marszobiegu)

### PRZENOSZENIE OPON

Zadanie polega na przeniesieniu przez zespół 4 opon po trasie wyznaczonej przez sędziego. Każdą oponę przenosi 1 zawodnik z zespołu. Przy przenoszeniu opon zawodnicy nie mogą upuścić opony, a opony należy położyć w wyznaczonym miejscu (**nie wolno ich rzucać**). Nie przeniesienie do wyznaczonego punktu którejś z opon, upuszczenie na podłoże lub rzucenie skrzynki powoduje dodanie do ogólnego czasu biegu po 1 minucie karnej za każdą skrzynkę. Po potwierdzeniu przez sędziego wykonania zadania na karcie startowej zespół kontynuuje dalej bieg do następnego punktu.

### EWAKUACJA RANNYCH

Konkurencja polega na przetransportowaniu rannych (2 pozorantów) na noszach w wyznaczone miejsce (punkt zbiórki rannych, PZR). Po ewakuacji obu rannych i odniesieniu noszy do punktu startowego drużyna może przemieścić się w

kierunku kolejnego punktu kontrolnego. Nie przeniesienie do wyznaczonego punktu któregoś z rannych, każde upuszczenie noszy powoduje dodaje się do ogólnego czasu biegu po 1 minucie karnej za każdy błąd. Po potwierdzeniu przez sędziego wykonania zadania na karcie startowej zespół kontynuuje dalej bieg do następnego punktu.

## STRZELANIE DO CELU

Konkurencja polega na trafieniu 8 kolorowych celów z wyznaczonego stanowiska strzeleckiego w jak najkrótszym czasie przez jednego z zawodników z zespołu. Zawodnika wybiera kapitan zespołu po dotarcie na punkt kontrolny (może też wyznaczyć samego siebie). Zawodnik zajmuje stanowisko strzeleckie, a następnie przystępuje do niszczenia celów wskazanych przez kierownika strzelania. Kierownik wskazuje kolor celu, a po jego trafieniu podaje następny cel. Strzelanie wykonuje się z pozycji klęczącej lub stojącej. Strzelec ma ograniczoną ilość amunicji - jej zużycie przed trafieniem wszystkich celów powoduje dodanie 1 minuty do ogólnego czasu biegu za każdy nietrafiony cel. Po potwierdzeniu przez sędziego wykonania zadania na karcie startowej zespół kontynuuje dalej bieg do następnego punktu.

## RZUT MARKEREM NA CELNOŚĆ:

1. **Cele:** 4 kwadraty 2m x2m, Ustawione w odległościach 10 (bramka 1), 15 (bramka 2), 20 (bramka 3) i 25 m (bramka 4) od punktu rzutu. Odległość mierzona jest od krawędzi kwadratu do punktu rzutu.

2. **Ilość markerów:** 1 szt. na jednego zawodnika.;

3. **Procedura:** zawodnicy otrzymują markery od sędziego, po czym po kolei zajmują stanowisko do wykonania rzutów. Każdy członek ma 1 marker i jeden rzut; po wykonaniu rzutu do wybranego przez siebie celu zawodnik ustępuje miejsce w punkcie rzutu dla następnego zawodnika itd. aż do wyczerpania markerów. Rzuty wykonuje się z miejsca (noga wykroczna postawiona na podłożu przed linią rzutu. Oderwanie którejkolwiek nogi od podłoża w trakcie rzutu jest traktowane jako faul i skutkuje niezaliczeniem wyniku rzutu.

4. **Zasada przyznawania bonusów czasowych:** rzut z upadkiem markera bezpośrednio w rejon wewnątrz kwadratów, albo bezpośrednio na pierścień oznaczający rejon celu, jest traktowany jako zaliczony (liczy się położenie markera po rzucie). Rzut z upadkiem markera poza rejonem celu lub wewnątrz poprzez odbicie, rykoszet lub wtoczenie się granatu jest traktowany jako zły.

5. **Bonusy czasowe:**

- bramka nr 1: -30 sekund
- bramka nr 2: -60 sekund
- bramka nr 3: -90 sekund
- bramka nr 4: -120 sekund

Bonusy czasowe zdobyte przez rzuty 4 markerami przez drużynę ulegają zsumowaniu i uwzględnia się je przy ustalaniu wyniku końcowego. Po potwierdzeniu przez sędziego wykonania zadania na karcie startowej zespół kontynuuje dalej bieg do mety.

Czas przestaje być mierzony w momencie gdy ostatni członek drużyny przekroczy linię mety.

## PUNKTACJA

O miejscu decyduje czas realizacji marszobiegu, uwzględniający kary za niewykonanie zadań na PK oraz bonusy czasowe za rzut markerem. Następnie każdej drużynie przyznaje się punkty na podstawie poniższej tabeli:

Miejsce	Drużyna	Klasa	Punkty
1.			14
2.			13
3.			12
4.			11
5.			10
6.			9
7.			8
8.			7
9.			6
10.			5
11.			4
12.			3
13.			2
14.			1

C. Godzina 13:45

Ogłoszenie wyników ze wszystkich rozgrywek i konkurencji, rozdanie dyplomów i medali. Jeżeli któraś klasa zajęła I miejsce w większości konkurencji otrzymuje tytuł Najsprawniejszej Klasy w szkole.