

ZAWODY SPORTOWO – OBRONNE

„Sprawni jak żołnierze 2025”

**organizowane przez Kuratorium Oświaty w Krakowie
przy wsparciu i pomocy Powiatowego Zespołu nr 2 Szkół Ogólnokształcących
Mistrzostwa Sportowego i Technicznych im. Ignacego Łukasiewicza w Oświęcimiu
oraz organizacji proobronnych i sportowych**

I. Postanowienia ogólne

1. Celem zawodów jest popularyzowanie wśród młodzieży szkolnej wiedzy o współczesnych Siłach Zbrojnych RP, 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 czterech etapach: szkolnym, rejonowym, wojewódzkim i ogólnopolskim. Organizator ma prawo pominąć etapy niższego szczebla (szkolne i rejonowe).
4. Etap zawodów ogólnopolskich organizowany jest przez Ministerstwo Obrony Narodowej.

II. Warunki uczestnictwa

1. W zawodach wszystkich szczebli uczestniczą **3-osobowe zespoły** z jednej szkoły ponadpodstawowej, oddzielnie dziewczęta i chłopcy. Dopuszcza się zgłoszenie zawodnika rezerwowego.
2. W kolejnych, wyższych etapach zawodów startują zwycięzcy etapu poprzedniego.
3. Uczestnicy zawodów powinni być ubezpieczeni indywidualnie lub zespołowo od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Każdy zespół powinien być wyposażony w podręczną apteczkę pierwszej pomocy przedmedycznej.
5. Od uczestników wymaga się posiadania:
 - legitymacji szkolnych potwierdzających tożsamość;
 - ubiorów dostosowanych do poszczególnych konkurencji i warunków zawodów;
 - dodatkowego wyposażenia wynikającego z programu zawodów (np. busoli, przyborów kreślarskich, itp.).

III. Przebieg i organizacja zawodów

1. Etap pierwszy – szkolny:

a. organizowany jest przez dyrektorów szkół i ma na celu wyłonienie drużyn dziewcząt i chłopców, które będą reprezentować szkołę w kolejnym etapie zawodów. Dopuszcza się nie rozgrywanie zawodów na tym etapie w przypadku, gdy szkoła nie jest w stanie wystawić więcej niż po jednym zespole;

b. skład reprezentacji szkolnej na zawody rejonowe (po jednym zespole dziewcząt i chłopców) należy przesłać w terminie wskazanym przez organizatora, do koordynatora zawodów Kuratorium Oświaty w Krakowie. Karty zgłoszenia w załączeniu.

2. Etap drugi – rejonowy oraz etap trzeci – wojewódzki:

1) organizatorem zawodów rejonowych i wojewódzkich jest Kuratorium Oświaty w Krakowie przy wsparciu organizacji i stowarzyszeń o charakterze proobronnym i sportowym;

2) w zawodach wojewódzkich uczestniczą zwycięzcy etapu rejonowego. W przypadku niewielkiej liczby zgłoszonych drużyn, Organizator ma prawo pominąć etap rejonowy zawodów.

Uwaga:

W roku szkolnym 2024/2025 Zawody rozgrywane będą począwszy od etapu wojewódzkiego.

Zawody odbędą się w dniu **27 maja 2025 r. (wtorek)**, w Powiatowym Zespole Nr 2 Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego i Technicznych w Oświęcimiu, ul. Bema 8, 32-600 Oświęcim oraz na terenach przyległych.

Zbiórka drużyn godz. 9.30, rozpoczęcie Zawodów godz. 10.00

Informacje o chęci przystąpienia drużyny do Zawodów należy przesłać w nieprzekraczalnym terminie do **16 maja 2025 r.** drogą elektroniczną na adres:

iwona.florczyk-szwak@kuratorium.krakow.pl

Do informacji należy dołączyć scany wypełnionych kart zgłoszenia drużyn (zawierające: nazwę szkoły, imienną listę uczestników (**załącznik nr 1**), zgody rodziców lub opiekunów prawnych na wzięcie udziału w zawodach (**załącznik nr 2**) oraz podpisaną klauzulę informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych (**załącznik nr 3**).

3) Na etapie zawodów rejonowych i wojewódzkich zwycięskie zespoły w grupach dziewcząt i chłopców otrzymują puchary oraz dyplomy ufundowane przez Małopolskiego Kuratora Oświaty.

4) Koordynatorem wojewódzkim Zawodów jest **Iwona Florczyk-Szwak – starszy wizytator Kuratorium Oświaty w Krakowie,**
tel. (12) 448 11 25, 604 071 669, e mail: iwona.florczyk-szwak@kuratorium.krakow.pl

IV. Punktacja

1. Na każdym etapie zawodów prowadzi się oddzielną klasyfikację dla dziewcząt i chłopców.
2. Pierwsze miejsce zajmie zespół, który uzyska największą liczbę punktów za rozegrane konkurencje.
3. Zasada generalna prowadzenia punktacji zawodów stanowi, że zespół (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.).
4. W przypadku, gdy zespoły uzyskają taką samą liczbę punktów w danej konkurencji (oprócz strzelania), zajmą one wówczas miejsca ex equo 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 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 /liczba zespołów, które zdobyły tą samą ilość punktów/, co daje 5 pkt.*). Następny zespół zajmie wtedy 4 miejsce i otrzyma 3 pkt.
5. Sposób punktacji w ramach konkurencji przedstawiony jest przez składy sędziowskie podczas omawiania przebiegu i organizacji zawodów.
6. W przypadku uzyskania przez zespoły takiej samej liczby punktów w klasyfikacji generalnej, o kolejności miejsc decyduje liczba punktów zdobytych przez zespoły w konkurencji „strzelanie”.

V. Konkurencje

1. Test sprawnościowy:

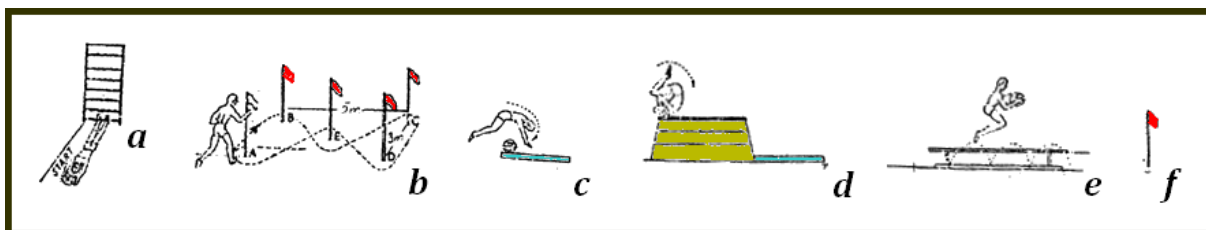
na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczezione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2 kg.) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- 1) 5 skłonów (dziewczeta 3 skłony) w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów (dziewczeta 3 powroty) do pozycji wyjściowej (rys. a);
- 2) bieg zygzakiem (trzy razy chłopcy i dwa razy dziewczeta – 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;
- 3) skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem – rys. c);
- 4) przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (chłopcy 4 części skrzyni, dziewczeta 3 części skrzyni – rys. d);

5) naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum trzy przeskoki) i położenie piłki przy chorągiewce – rys. e, f);

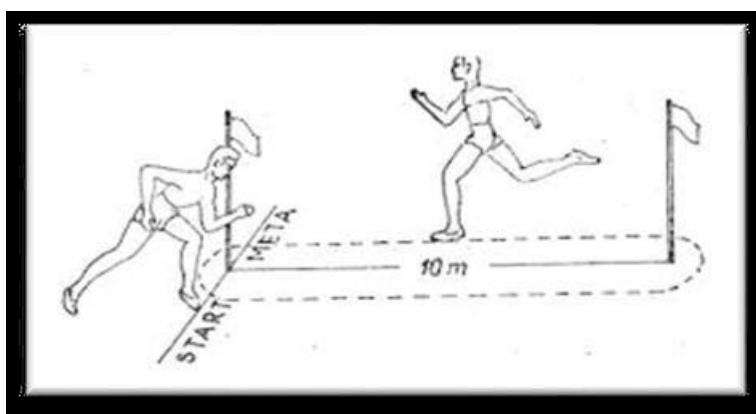
Uwaga:

Drużyna kończy bieg w momencie powrotu na linię startu ostatniego zawodnika. Test prowadzi się w linii prostej lub na obwodzie sali (*placu*). Odległość od linii startu do chorągiewki (rys. f) wynosi 50 m. W trakcie pokonywania testu zawodnicy na polecenie sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.



2. Bieg wahadłowy 10x10m:

1) na komendę „Gotów” zawodnik /-czka/ drużyny przyjmuje pozycję wyjściową – START;



2) na komendę „Start”: zawodnik /-czka/ rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniaczy (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

3) *Punktacja: liczy się czas pokonania trasy biegu (łączny czas wszystkich zawodników z zespołu będzie stanowił o zajętych miejscach w tej konkurencji).*

3. Strzelanie:

1) zawodnik oddaje 3 strzały próbne oraz 5 strzałów konkursowych liczonych do punktacji;

2) strzelanie z karabinka sportowego do tarczy (154,4 x 112,4), z odległości 50 m., w pozycji leżącej z podpórką. Na etapie zawodów szkolnych i rejonowych dopuszcza się strzelanie z karabinka pneumatycznego na odległość 25 m.;

3) karabinek wraz z magazynkiem znajduje się na stanowisku strzeleckim;

4) każdy zawodnik może uzyskać do 50 pkt.;

5) w przypadku zdobycia przez zespoły takiej samej liczby pkt. o kolejności zespołu w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9”, itd.

4. Bieg na orientację:

Zespoły otrzymają 1 kartę startową i 1 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 szarfami /lub w inny sposób/. Uczestnicy startują i kończą bieg całym zespołem (liczy się czas przybycia ostatniego zawodnika zespołu). Czas trwania biegu – do 45 min.

Za odnalezienie punktów kontrolnych w poszczególnych strefach zespoły uzyskają: w I strefie (najbliższej) po 1 pkt., w II strefie po 2 pkt., w III strefie (najdalszej) po 3 pkt.

W razie przekroczenia limitu czasowego, zespół otrzyma 1 pkt. karny za każdą rozpoczętą minutę. Łączny czas biegu nie może przekroczyć 65 min., po tym czasie nastąpi dyskwalifikacja zespołu. Za błędne odnalezienie punktu kontrolnego – niezaznaczonego na mapie zespół otrzyma 2 pkt. karne. W przypadku zdobycia jednakowej liczby punktów o kolejności decyduje czas zakończenia konkurencji.

5. Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna:

1) zadania do wykonania:

a) wykonanie dwóch cykli RKO (30:2) BLS na fantomie prawidłowych uciśnień klatki piersiowej i dwóch oddechów ratunkowych (**załącznik nr 3 – Karta oceny BLS**),

b) ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (**załącznik nr 4 – Karta oceny pozycji bezpiecznej**);

2) zawodnicy losują zadanie i wykonują je przed Komisją Sędziowską, zadanie wykonuje **jeden zawodnik z drużyny**, wylosowany przez Komisję Sędziowską;

3) punktacja odbywa się zgodnie z załączonymi kartami oceny;

4) ocena drużyny w tej konkurencji jest podawana bezpośrednio po jej zakończeniu;

5) podczas wykonywania zadań obowiązują najnowsze wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji.

VI. Postanowienia końcowe

1. Organizatorzy zawodów rejonowych i wojewódzkich 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 zespołu 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. Organizatorzy kolejnych etapów zawodów zobowiązani są do zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa.
8. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.

Załącznik nr 1

KARTA ZGŁOSZENIA
ETAPU WOJEWÓDZKIEGO
ZAWODÓW SPORTOWO-OBRONNYCH
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE 2025”

Nazwa szkoły
Tel./fax./e-mail
Adres szkoły

DZIEWCZĘTA:

Lp.	Imię i nazwisko uczestnika	Data urodzenia	Nr legitymacji
1.			
2.			
3.			
Rez.			

Opiekun:
Telefon:

CHŁOPCY:

Lp.	Imię i nazwisko uczestnika	Data urodzenia	Nr legitymacji
1.			
2.			
3.			
Rez.			

Opiekun:
Telefon:

.....
pieczęć i podpis dyrektora szkoły

Załącznik nr 2

dn.

.....
Imię i Nazwisko rodzica/opiekuna prawnego

.....
Miejsce zamieszkania

.....
Telefon kontaktowy

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, iż wyrażam zgodę aby mój syn/córka,
ur....., zam.
uczeń/uczennica..... w
uczestniczył(a) w Zawodach Sportowo-Obronnych „Sprawni jak żołnierze 2025” – etap
wojewódzki, organizowanym dnia **27 maja 2025 r. w Powiatowym Zespole Nr 2 Szkół
Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego i Technicznych w Oświęcimiu.**

.....
pieczęć szkoły

.....
podpis rodzica/opiekuna prawnego

Załącznik nr 3

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych – Zawody Sportowo-Obronne „Sprawni jak żołnierze”

Państwa dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z przepisami rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (rozporządzenie o ochronie danych osobowych).

1. Informacje dotyczące administratora danych osobowych:

Administratorem Państwa danych osobowych jest Małopolski Kurator Oświaty. Mogą się państwo z nami kontaktować w następujący sposób:

- a) listownie na adres: Kuratorium Oświaty w Krakowie, ul. Szlak 73, 31-153 Kraków;
- b) poprzez e-mail: kurator@kuratorium.krakow.pl;
- c) telefonicznie: (12) 448 11 10; fax: (12) 448 11 62.

2. Inspektor ochrony danych:

Wyzaczyliśmy inspektora ochrony danych. Jest to osoba, z którą mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych oraz korzystania z praw związanych z przetwarzaniem danych.

Z inspektorem ochrony danych mogą się Państwo kontaktować w następujący sposób:

- a) listownie na adres: Kuratorium Oświaty w Krakowie, ul. Szlak 73, 31-153 Kraków, umieszczając dopisek „Do Inspektora Ochrony Danych”;
- b) poprzez e-mail: iod@kuratorium.krakow.pl;
- c) telefonicznie: (12) 448 11 65.

3. Cel i podstawy przetwarzania:

Będziemy przetwarzać Państwa dane w celu nadzoru nad wypoczynkiem dzieci i młodzieży organizowanym w kraju. Podstawą prawną ich przetwarzania jest wypełnienie obowiązku prawnego ciążącego na administratorze wynikającego z następujących przepisów prawa:

- a) art. 92m ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2021 r. poz. 1915),
- b) rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych (Dz. U. z 2011 r. Nr 14, poz. 67).

4. Prawnie uzasadniony interes:

Nie dotyczy.

5. Odbiorcy danych osobowych:

Odbiorcą Pani/Pana danych osobowych będzie:

- a) właściwy miejscowo dla organizatora wypoczynku Kurator Oświaty;
- b) inne organy i jednostki uprawnione do podejmowania czynności prawnych związanych z wypoczynkiem.

6. Przekazywanie danych do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej:

Nie dotyczy.

7. Okres przechowywania danych:

Będziemy przetwarzać Państwa dane osobowe przez okres 25 lat (od 1 stycznia następnego roku po ostatecznym załatwieniu sprawy), po upływie tego okresu będą przekazane do właściwego archiwum państwowego.

8. Prawa osób, których dane dotyczą:

Zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych przysługują Państwu następujące uprawnienia:

- a) prawo dostępu do treści swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
- b) prawo sprostowania (poprawiania) swoich danych;
- c) prawo do usunięcia danych osobowych, w sytuacji, gdy przetwarzanie danych nie następuje w celu wywiązania się z obowiązku wynikającego z przepisu prawa lub w ramach sprawowania władzy publicznej;
- d) prawo do ograniczenia przetwarzania danych, przy czym przepisy odrębne mogą wyłączyć możliwość skorzystania z tego prawa;
- e) prawo do przenoszenia danych pomiędzy różnymi administratorami;
- f) prawo do niepodlegania wyłącznie zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu;
- g) prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uznają Państwo, iż przetwarzanie Waszych danych osobowych narusza przepisy o ochronie danych osobowych: *Biuro Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa, tel. 22 531 03 00, fax. 22 531 03 01, email: kancelaria@uodo.gov.pl.*

9. Prawo cofnięcia zgody:

Nie dotyczy.

10. Informacje o wymogu podania danych:

Podanie przez Państwa danych osobowych jest wymogiem ustawowym, wynika z przepisów prawa (art. 92m ust. 11, ustawy o systemie oświaty). Podanie przez Państwa innych danych jest dobrowolne.

.....
czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego

.....
miejscowość, data

Załącznik nr 4

Data.....

Numer zespołu.....

Szkoła.....

ZAWODY SPORTOWO-OBRONE „SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE 2025”

KARTA OCENY BLS (RKO) PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH

1.	Bezpieczeństwo własne i poszkodowanego		1,0 (0,5 pkt.)
2.	Sprawdzenie reakcji poszkodowanego (przytomności)		1,0 (0,5 pkt.)
	• delikatne potrząśnięcie za ramiona		
	• kontakt słowny		
3.	Głośne zawołanie lub wskazanie osoby do pomocy		1,0 (0,5 pkt.)
4.	Udrożnienie dróg oddechowych		1,0 (0,0 pkt.)
5.	Kontrola oddechu za pomocą 3 zmysłów do 10 sek.		3,0 (1,0 pkt.)
6.	Wezwanie pomocy osobiście lub przez wskazaną osobę		1,0 (0,0 pkt.)
7.	Wykonanie 30 skutecznych uciśnień klatki piersiowej *		60 razy **
8.	Dwa skuteczne wdmuchnięcia *		4 razy ***

* Powtórzenie cyklu 2 x 30/2

Uciśnięcia:

** 60-55 (6,0 pkt.)
54-50 (5,0 pkt.)
49-45 (4,0 pkt.)
44-40 (3,0 pkt.)
39-35 (2,0 pkt.)
34-30 (1,0 pkt.)

Oddechy:

*** 4- (4,0 pkt.)
3- (3,0 pkt.)
2- (2,0 pkt.)
1- (1,0 pkt.)

SUMA UZYSKANYCH PUNKTÓW (max. 18,0 pkt.)

.....

.....
Podpis kapitana zespołu

.....
Podpis przewodniczącego komisji zadaniowej

Załącznik nr 5

Data.....

Numer zespołu.....

Szkoła.....

**ZAWODY SPORTOWO-OBRONNE
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE 2025”**

KARTA OCENY – POZYCJA BEZPIECZNA

1.	Sprawdzenie bezpieczeństwa poszkodowanego (okulary, kieszenie)		1,0 (0,5 pkt.)
2.	Ułożenie bliższej ręki pod kątem prostym w stosunku do ciała a następnie zgięcie w łokciu pod kątem prostym, tak aby dłoń ręki była skierowana do góry		1,0 (0,0 pkt.)
3.	Przełożenie dalszej ręki w poprzek klatki piersiowej i przytrzymanie stroną grzbietową przy bliższym policzku		1,0 (0,0 pkt.)
4.	Przytrzymując dłoń docisniętą do policzka, złapanie za dalszą kończynę dolną powyżej kolana, podciągnięcie ją ku górze a następnie odwrócenie poszkodowanego tak aby staw biodrowy i kolano były zgięte pod kątem prostym		1,0 (0,0 pkt.)
5.	Wsparcie psychiczne		1,0 (0,0 pkt.)
6.	Udrożnienie dróg, regularne sprawdzanie oddechu		1,0 (0,0 pkt.)
7.	Okrycie folią izotermiczną		1,0 (0,5 pkt.)

SUMA UZYSKANYCH PUNKTÓW (max. 7,0 pkt.)

.....

.....
Podpis kapitana zespołu

.....
Podpis przewodniczącego komisji zadaniowej