



REGULAMIN
**Zawodów ratowniczo – obronnych
o Puchar Dyrektora Liceum
Ogólnokształcącego w Dukli
z okazji Święta Niepodległości**

1. Cele:

- 1) Współzawodnictwo sportowe szkolnych zespołów w zakresie umiejętności sportowo-obronnych
- 2) Doskonalenie współpracy w grupie i ponoszenie odpowiedzialności za wynik drużyny
- 3) Krzewienie idei strzelectwa sportowego wśród młodzieży szkolnej

2. Organizator:

Liceum Ogólnokształcące w Dukli, ul. Armii Krajowej 1

3. Konkurencje zawodów ratowniczo – obronnych:

a/ strzelanie z karabinka pneumatycznego (Kpn); postawa strzelecka stojąc, odległość 10 metrów, ilość strzałów 8 (3 próbne + 5 ocenianych).

b/ rzut granatem do celu; odległość 20 m, cel - prostokąt o wym. 5x2 m. i drugi w środku o wym. 2x1 m. Rzut w mały prostokąt 3 pkt, w duży 1 pkt. Trafienie w linię prostokąta jest rzutem zaliczonym. Ilość rzutów 4 (1 próbny + 3 oceniane).

c/ tor przeszkód; zawodnik leżąc przy drabinkach na plecach rozpoczyna od 4 skłonów z piłką lekarską z dotknięciem 3 szczebla drabiny, pokonuje dwukrotnie kopertę o wym. 3x5 m., wykonuje przewrót w przód na materacu, zmienia ułożenie dwóch piłek lekarskich, wykonuje skok przez skrzynię (3 części), wykonuje 3 przeskokki z odbicia obunóż przez ławeczkę trzymając piłkę lekarską. Zawodnik kończy konkurencję dotykając piłką kolegi swojego zespołu gotowego do rozpoczęcia konkurencji. Konkurencja ma charakter sztafety. Tor pokonywany jest na czas.

d/**pierwsza pomoc;** wykonanie dwóch cykli RKO (30:2) według algorytmu dla osoby dorosłej i ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej; drużyna jest dzielona się dwie grupy – jedna dwójka wykonuje RKO a druga ułożenie w pozycji bezpiecznej

Uwaga! Zwycięski zespół w danej konkurencji otrzymuje tyle punktów ile startuje zespołów. Kolejne zespoły otrzymują o jeden punkt mniej. Przy równej liczbie punktów wygrywa zespół, który osiągnął lepszy wynik w strzelaniu, a jeśli to nie rozstrzyga to krótszy czas na torze przeszkód.

4. Uczestnicy:

4-osobowe zespoły dziewcząt i chłopców (2 uczennice, 2 uczniów) ze szkół podstawowych. Szkoła może wystawić jeden zespół z każdej klasy kończącej naukę w 2020 roku.

5. Termin i miejsce zawodów:

Zawody zostaną rozegrane w dniu **14 listopada 2019 r. /czwartek/** na obiektach sportowych MOSiR i Liceum Ogólnokształcącego w Dukli.

6. Otwarcie zawodów – godz. 10¹⁵ Hol II piętro.

7. Nagrody i wyróżnienia:

Dla trzech najlepszych zespołów i zawodników organizator przewiduje dyplomy i upominki rzeczowe.

8. Ustalenia organizacyjne:

- Zespoły wraz z opiekunami przyjeżdżają na koszt własny.
- Za zdyscyplinowanie zespołu odpowiada jego opiekun.
- Organizator zabezpiecza broń i amunicję śrutową.
- Konkurencja „strzelanie” zostanie przeprowadzona zgodnie z przepisami PZSS.
- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.
- Podczas pokonywania toru przeszkód obowiązuje strój i obuwie sportowe.

9. Pisemne zgłoszenia do udziału w zawodach na załączonych kartach prosimy przesłać na adres: **Liceum Ogólnokształcące w Dukli, 38-450 Dukla, ul. Armii Krajowej 1**, lub emailem na adres: liceum@dukla.pl **do dnia 12.11.2019 r.**

Serdecznie zapraszamy!

.....
/pieczęć szkoły/

KARTA ZGŁOSZENIA

Szkoła:

.....
Zgłaszam do udziału w zawodach ratowniczo - obronnych
drużynę (2 dziewczyny + 2 chłopców):

Lp.	Nazwisko i imię	klasa	nr leg. szkolnej
Dziewczeta/chłopcy			
1.			
2.			
3.			
4.			

Podpis opiekuna:

.....
pieczęć i podpis dyrektora