



Regionalny Dzień Programu Treningowego Aktywności Motorycznej Opole 07.12.2022



WYDZIAŁ NAUK
O ZDROWIU
UNIwersytet OPOLSKI



Klub „Iskra” Opole

przy ZSS

ul. Bytnara Rudego 7, Opole

tel. 77/4580886

Cel organizacji imprezy:

1. Umożliwienie uczestnictwa w ruchu Olimpiad Specjalnych osobom niepełnosprawnym intelektualnie ze sprzężoną niepełnosprawnością ruchową lub sensoryczną oraz innym osobom, które do tej pory z różnych przyczyn nie mogły startować w zawodach Olimpiad Specjalnych.
2. Popularyzacja Programu Treningu Aktywności Motorycznej jako programu rehabilitacyjnego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i podsumowanie efektów rehabilitacyjnych uzyskanych w czasie zajęć Olimpiad Specjalnych w klubach.
3. Rozpowszechnianie idei Olimpiad Specjalnych na Opolszczyźnie, integracja ze społeczeństwem.

Organizatorzy:

Olimpiady Specjalne Polska – Opolskie, klub „Iskra” Zespół Szkół Specjalnych w Opolu, klub „Pantery” Dom Pomocy Społecznej Opole-Czarnowąsy, Uniwersytet Opolski

Instytucje wspierające:

Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

Data:

07.12 2022r.

Miejsce:

sala gimnastyczna Wydziału Nauk o Zdrowiu UO, Opole ul. Katowicka 68

Liczba uczestników:

80 zawodników + trenerzy+ wolontariusze

Program:

09.30 – 09.45 przyjazd i rejestracja zawodników,
10.00 ceremonia rozpoczęcia, prezentacja i powitanie zawodników, przemówienia zaproszonych gości
10.30 – 12.30 udział zawodników w konkurencjach Dnia Treningowego Aktywności Motorycznej
13.00 ceremonia dekoracji zawodników i zakończenie zawodów
13.30 obiad i wyjazdy ekip



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



WYKAZ PROPONOWANYCH KONKURENCJI

(do wykonania na 3 poziomach: samodzielnie, z pomocą słowną, z pomocą fizyczną):

1. **Unoszenie głowy:** z pozycji leżenia przodem uniesienie i utrzymanie głowy.
2. **Podpór:** z pozycji leżenia przodem przejście do podporu oburącz.
3. **Przetoczenie:** z pozycji leżenia tyłem wykonanie obrotu do leżenia przodem.
4. **Obroty:** z pozycji leżenia tyłem wykonanie kolejno przetoczenia do leżenia przodem, a następnie do leżenia tyłem /3 obroty/.
5. **Pełzanie /Czołganie:** pokonanie dystansu w leżeniu przodem.
6. **Pokonanie nierównego podłoża:** długi chodnik /materace, mata/, pod którym ułożone są przeszkody tworzące wypukłości i nierówności podłoża o różnym kształcie i miękkości; ćwiczenie polega na pokonaniu toru przeszkód w dowolny sposób: czołgając się na brzuchu, czworakując, w pozycji stojącej.
7. **Przechodzenie przez tunel:** tunel z materiału z wejściem i wyjściem podtrzymywanym przez obsługę o długości ok. 2 m. pokonanie odległości dowolnym sposobem.
8. **Pokonanie ławeczki gimnastycznej:** 2 ławeczki gimnastyczne złączone, zabezpieczone materacami; próba to pokonanie ławeczki przeciągając się po niej w leżeniu przodem /na kocyku/ przy pomocy kończyn górnych.
9. **Ławeczka – równoważnia:** próba polega na przejściu po ławeczce gimnastycznej w pozycji stojącej.
10. **Rzut piłeczką palantową /tenisową/:** z dowolnej pozycji - postawa stojąca, siad na wózku - wykonanie rzutu jednorącz w przód, możliwe zastosowanie innych przedmiotów np.: woreczek, piłka.
11. **Rzut piłeczką palantową /tenisową/ do celu:** z dowolnej pozycji wykonanie rzutu do celu /obręcz leżąca na podłodze, pojemnik/, możliwe zastosowanie innych przedmiotów np.: woreczek, piłka miękka.
12. **Zbieranie przedmiotów:** zbieranie do pojemnika przedmiotów o różnym kształcie i wielkości - piłeczki tenisowe, klocki, długopis, moneta, itp.
13. **Toczenie piłki:** w siadzie rozkrocznym wypchnięcie piłki oburącz, ewentualnie w pozycji leżenia przodem wypchnięcie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, dla osób na wózkach piłka /możliwy mniejszy rozmiar/ na blacie stołu na wysokości pasa.
14. **Chwyty i rzuty:** chwytanie piłki rzuconej przez współwiczającego i rzut oburącz sprzed klatki piersiowej.
15. **Kręgle:** toczenie piłki dowolnym sposobem do kręgli /dla osób na wózkach - kręgle na stole/.
16. **Przechodzenie do klęku:** z dowolnej pozycji przejście do klęku prostego obunóż.
17. **Trafienie kijem palantowym /ewentualnie dłonią/ w podwieszoną piłeczkę.**
18. **Nakładanie kółek na stojak,** kółka różnej wielkości.
19. **Strzał na bramkę:** wykonanie kopnięcia piłki nogą w kierunku bramki.
20. **Przekopanie piłki nad przeszkodą:** wykonanie kopnięcia piłki nogą z pozycji stojącej tak, by przeleciała nad ławeczką.
21. **Pokonanie dystansu 5m:** pokonanie dystansu 5m na wózku inwalidzkim lub przy pomocy innego sprzętu - kule, balkonik.
22. **Pokonanie przeszkód:** na dystansie 2 metrów ustawione 3 poprzeczne przeszkody o wysokości do 10 cm, nad którymi zawodnik przechodzi nie dotykając ich.
23. **Skok:** 3 obręcze umieszczone na podłożu, postawienie nogi prawej /lub lewej/ w obręczy 1, postawienie drugiej nogi w obręczy 2, wykonanie naskoku obunóż do obręczy 3.
24. **Skok z wykorzystaniem odskoczni:** próba polega na wykonaniu odbicia i zeskoku z odskoczni - z postawy stojącej na odskoczni wykonanie odbicia z lądowaniem obunóż na materacu gimnastycznym.





25. **Slalom na 5m:** pokonanie dystansu 5m pomiędzy 3 pachołkami na wózku inwalidzkim lub przy pomocy innego sprzętu – kule.

WARUNKI UCZESTNICTWA:

W Regionalnym Dniu Treningowym Olimpiad Specjalnych mogą brać udział wyłącznie zawodnicy z niepełnosprawnością intelektualną, którzy z różnych przyczyn **nie mogli sprostać przepisom oficjalnych dyscyplin sportowych Olimpiad Specjalnych.**

Do przyczyn tych można zaliczyć:

- upośledzenie aparatu ruchu - ale w takim stopniu, które uniemożliwia udział np: w konkurencjach lekkoatletycznych takich jak rzut piłeczką palantową z wózka inwalidzkiego, wyścig na wózku inwalidzkim na dystansie 25m.
- głęboki stopień niepełnosprawności intelektualnej, który uniemożliwia zrozumienie zasad współzawodnictwa.

W Regionalnym Dniu Treningowym mogą brać udział tylko zawodnicy, którzy przez minimum 8 tygodni byli poddawani procesowi rehabilitacji ruchowej i trenowali czynności, w których będą uczestniczyć w Dniu Treningowym.

UWAGA: Komisja specjalistów obserwujących przebieg zawodów w przypadku stwierdzenia uczestnictwa w Dniu Treningowym zawodnika, który powinien startować w innych, niż Dzień Treningowy zawodach, będzie miała prawo podjąć decyzję o wycofaniu w/w zawodnika z udziału w konkurencjach Dnia Treningowego.

SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW:

- Konkurencje Dnia Treningowego będą stanowiskami ćwiczebnymi. Na stanowisku zawodnikowi towarzyszy trener - terapeuta, który prowadził z zawodnikiem zajęcia rehabilitacyjne w klubie. W zależności od poziomu trudności, na którym zawodnik jest zgłoszony dopuszczalna jest fizyczna lub słowna pomoc terapeuty.
- W Dniu Treningowym nie ma rywalizacji pomiędzy uczestnikami. Każdy z zawodników prezentuje swoje umiejętności indywidualnie. Nie ma podziału na kategorie wiekowe i grupy sprawnościowe.
- Wybrane dla zawodnika konkurencje - czynności ruchowe Dnia Treningowego odbywają się na trzech poziomach trudności. Uczestnik Dnia Treningowego może wykonywać kolejne próby na dowolnie wybranym poziomie trudności. Dobór stopnia trudności powinien pozwolić zawodnikowi na zademonstrowanie swoich maksymalnych możliwości.

POZIOMY TRUDNOŚCI DNIA TRENINGOWEGO:

Poziom I na tym poziomie czynność ruchowa może być wykonywana z pomocą trenera, ze słowną pomocą, przy wykorzystaniu dodatkowych przyrządów, zaadoptowanego sprzętu;

Poziom II na II poziomie dopuszczalna jest jedynie pomoc słowna prowadzącego;

Poziom III na poziomie III uczestnik całkowicie samodzielnie prezentuje wykonanie czynności ruchowej

Każda konkurencja /czynność ruchowa/ jest oceniana przez sędziów. Określają oni poziom trudności, na jakim zawodnik wykonał konkurencję.

NAGRODY: Zgodnie z zasadami Programu Treningu Aktywności Motorycznej Olimpiad Specjalnych za udział w Dniu Treningowym nie będą wręczane nagrody za kolejne miejsca. Zawodnicy otrzymają pamiątkowe medale.





SPRAWY ORGANIZACYJNE:

- Organizatorzy zapewniają uczestnikom zawodów bezpłatne wyżywienie i napoje, ekipy we własnym zakresie pokrywają koszty transportu.
- Organizatorzy zwracają się z prośbą, by wszyscy zawodnicy mieli stroje sportowe. Wszystkich obowiązuje obuwie sportowe (również opiekunów i trenerów). Nie będzie możliwości wejścia na płytę sportową bez odpowiedniego obuwia.

- **Zgłoszenia należy przysłać do dnia 01.12.2022r. na adres:**
basic_w@o2.pl
- **Dodatkowe informacje: 664 523 962 Barbara Wysocka, 607 689 682 Katarzyna Krzempek**





Regionalny Dzień Treningowy Programu Treningowego Aktywności Motorycznej Opole 07.12.2022



Zgłoszenie

Nazwa Klubu.....

l p	imię i nazwisko zawodnika	data urodzenia	stopień niepełnosprawności intelektualnej	numer orzeczenia o niepełnosprawności	współlistniejąca niepełnosprawność

Zaznaczyć w kolumnie „współlistniejąca niepełnosprawność”:

R- ruchowa przy zawodniku na wózku zaznaczyć RR

S- niedosłuch

E- epilepsja

W-niedowidzenie

Ilość osób dodatkowych (trenerzy, opiekunowie, kierowcy) :

Ze sportowym pozdrowieniem

