



## REGULAMIN POWIATOWEGO KONKURSU SPORTOWEGO

### DLA KLAS VI-VIII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

### TABATA ZESPOŁOWA

#### I. Organizatorzy konkursu

1. Konkurs „**Tabata zespołowa**” jest konkursem powiatowym skierowanym do wszystkich uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych terenu powiatu lubańskiego.
2. Konkurs realizowany jest w ramach zadań Pracowni Wspierania Uzdolnień przy PCE w Lubaniu.
3. Organizatorem konkursu jest PCE w Lubaniu.
4. Nadzór nad przebiegiem konkursu pełni pani Monika Borkowska - doradca metodyczny.
5. Kryteria oceny oraz skład komisji konkursowej zatwierdza ostatecznie Dyrektor PCE w Lubaniu mgr Anna Adamska.

#### II. Cele konkursu

1. Celem konkursu jest:
  - a) popularyzacja nowoczesnych form fitness,
  - b) propagowanie zdrowego stylu życia,
  - c) kształtowanie sprawności fizycznej,
  - d) zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego w czasie wolnym,
  - e) kształtowanie nawyku „zdrowej” rywalizacji między rówieśnikami.
2. Konkurs jest formą wspierania uzdolnień uczniów w powiecie.

#### III. Uczestnicy konkursu i opiekunowie

1. Do konkursu mogą przystąpić uczniowie klas VI -VIII szkół podstawowych powiatu lubańskiego.
2. Udział uczniów w etapie szkolnym jest dobrowolny i powinien wynikać z ich decyzji.
3. Do etapu powiatowego konkursu szkoła może zgłosić max. 2 cztero-osobowe zespoły. Nie mogą być to zespoły mieszane, ponieważ rywalizacja odbywa się osobno dla dziewcząt , osobno dla chłopców.
4. Opiekun uczestnika konkursu dokonuje zgłoszenia według zasad opisanych w punkcie IV.



#### IV. Przebieg i harmonogram konkursu

1. **Konkurs jest konkursem zespołowym.**
  2. Konkurs składa się z dwóch etapów: szkolnego i powiatowego .
  3. Czas trwania układu: standardowy czas trwania tabaty, czyli 4 minuty.
  4. Zawodników obowiązuje pole ćwiczeń : 10 x 10 m.
  5. Podkład muzyczny : muzyka do tabaty.
  6. Ubiór: strój gimnastyczny, włosy spięte, obowiązkowo obuwie sportowe.
  7. Kompozycja układu musi zawierać **8 dwudziestosekundowych ćwiczeń.**
- Uwaga! Dla szkół, które chcą przystąpić do konkursu przygotowany jest pomocniczy film instruktażowy**

- **Ćwiczenia obowiązkowe w układzie:**

- ✓ „**pajace**”: wykonane z dowolną pracą ramion, jeden po drugim (stopy ustawione na zewnątrz, kąt rozwarty w stawach kolanowych, położenie stawów kolanowych nad skokowymi, podskoki przez palce – śródstopie – pięty), **wykonane przodem do frontu**,
- ✓ **podpór na przedramionach „deska”**: barki powinny znajdować się dokładnie nad łokciami, głowa i nogi mają być przedłużeniem pleców, mięśnie napięte, **wykonane bokiem do frontu**.
- ✓ „**półprzysiad z podskokiem**” : w czasie spadania w przysiad, kolana na zewnątrz, plecy proste, lądowanie miękko na nogach, kolana nie wychodzą poza staw skokowy; **wykonane bokiem do frontu**

*Pozostałe 5 ćwiczeń według uznania zespołu. Ćwiczenia typu: pompki, padnij powstań, bieg w podporze, wypadki w tył i w przód, itp. muszą być wykonane bokiem do frontu, tak aby komisja sędziowska mogła ocenić ich technikę. Natomiast: skipy, bieg bokserski, wypadki bok, itp. – przodem do frontu.*

8. Zmiany ustawień zespołu muszą następować po każdym ćwiczeniu, w czasie 10 sekundowej przerwy między ćwiczeniami.
9. Układ ma się rozpocząć wyraźną pozycją wyjściową zawodników ustawionych na wyznaczonym polu.
10. Ocenie podlegają poszczególne elementy układu:
  - technika wykonania poszczególnych ćwiczeń,
  - stopień trudności układu,
  - ogólne wrażenie ( strój, przejścia, pozycja wyjściowa).
11. Zabronione są wygięcia kręgosłupa w tył; mostki, przejścia w przód i w tył, nawet w pozycji wyjściowej i końcowej. Zabronione są wszelkiego rodzaju elementy zwinnościowo – akrobatyczne (przerzuty bokiem, przerzuty i przetoczenia przez plecy, przewroty w przód i w tył, itp.).
12. Warunkiem koniecznym przystąpienia szkoły do konkursu powiatowego jest zgłoszenie udziału na formularzu załączonym do regulaminu w ściśle ustalonym terminie. Brak zgłoszenia szkoły lub nieterminowe zgłoszenie uniemożliwia udział jej uczniów w konkursie.



13. Zgłoszenie uczestnictwa w konkursie ( załącznik nr 1) oraz protokół z przebiegu etapu szkolnego (załącznik nr 2) należy przesłać w formie elektronicznej (skan dokumentu) na adres: [doradcawfpceluban@interia.pl](mailto:doradcawfpceluban@interia.pl) do dnia **30.03.2021r.**
14. Do zgłoszenia należy także dołączyć stosowne zgody: załącznik nr 3,4,5
15. Termin konkursu powiatowego: **13.04.2021r.**
16. Komisja konkursowa: w skład komisji konkursowej wchodzić będą eksperci, trenerzy fitness. Komisję powołuje Dyrektor PCE Pani Anna Adamska.
17. O miejscu zajęтым przez zespół decyduje suma punktów przyznanych przez komisję konkursową.

## V. Wyniki

1. Finalistą konkursu są uczniowie uczestniczący w zawodach finałowych.
2. Laureatami konkursu są uczniowie, którzy zajmują w końcowej klasyfikacji konkursowej: I miejsce, II miejsce, III miejsce.
3. Laureaci konkursu otrzymają imienne zaproszenia (adresowane na szkołę) na uroczystą Galę Laureatów stanowiącą podsumowanie realizacji konkursów.
4. Wyniki eliminacji powiatowych będą opublikowane na stronie internetowej PCE w Lubaniu [www.pceluban.pl](http://www.pceluban.pl).



Załącznik nr 1

**Formularz zgłoszenia**  
**do Powiatowego Konkursu Sportowego „Tabata zespołowa”**  
**dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych**

|  |  |
|--|--|
| Nazwa szkoły                             |  |
| Dyrektor szkoły                          |  |
| Adres                                    |  |
| Tel/fax                                  |  |
| e-mail                                   |  |
| Imię i nazwisko uczniów                  |  |
| Imię i nazwisko opiekuna /e-mail/nr tel. |  |

miejsowość, data.....

.....  
pieczęć i podpis Dyrektora Szkoły



Załącznik nr 2

*pieczęć szkoły*

*Miejscowość.....data.....*

Protokół przebiegu szkolnego etapu konkursu „Tabata zespołowa”  
w

.....  
nazwa i adres szkoły

Skład Szkolnej Komisji Konkursowej:

przewodniczący .....

członek .....

członek .....

członek .....

Do konkursu szkolnego przystąpiło ogółem ..... uczniów.

Uwagi o przebiegu konkursu:

.....  
.....

Uczniowie zgłoszeni do udziału w etapie powiatowym konkursu

| Lp. | Imię i nazwisko ucznia | klasa | Osoba przygotowująca ucznia do konkursu |
|-----|------------------------|-------|---|
| 1.  |                        |       |   |
| 2.  |                        |       |   |
| 3.  |                        |       |   |
| 4.  |                        |       |   |



### KLAUZULA INFORMACYJNA

(dla uczestnika konkursu/ rodzica/ opiekuna prawnego uczestnika konkursu)

Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 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 (ogólne rozporządzenie o ochronie danych (Dz. U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 z późn. zm.), zwanego dalej „RODO”, w celu spełnienia obowiązku informacyjnego, informujemy o zasadach przetwarzania danych osobowych uczestnika konkursu, jego rodzica/ opiekuna prawnego oraz o przysługujących prawach z tym związanych.

**W związku z udziałem w Konkursie „Tabata zespołowa” (dalej zwanym: Konkursem), organizowanym przez Powiatowe Centrum Edukacyjne w Lubaniu, uprzejmie informujemy, że:**

1. Administratorem danych osobowych jest Powiatowe Centrum Edukacyjne w Lubaniu z siedzibą przy Al. Kombatantów 2, 59-800 Lubań.
2. Kontakt z inspektorem ochrony danych: pod adresem e-mail: [iod@bonilex.pl](mailto:iod@bonilex.pl) lub na adres siedziby PCE w Lubaniu, z dopiskiem „Inspektor Ochrony Danych”.
3. Dane osobowe uczestnika, rodzica/ opiekuna prawnego będą przetwarzane w celu uczestnictwa w Konkursie organizowanym przez Administratora.
4. W związku z organizacją Konkursu Administrator przetwarza dane osobowe uczestników i rodziców/opiekunów prawnych:
  - a) imię i nazwisko uczestnika, wiek, adres i nazwa szkoły wraz z powiązаныmi z nim danymi rodzica/opiekuna prawnego,
  - b) imię i nazwisko rodzica/ opiekuna prawnego.
5. Podstawą do przetwarzania danych osobowych uczestnika, rodzica/ opiekuna prawnego jest zgoda w/w osób na przetwarzanie danych osobowych ich dotyczących, w związku z wzięciem udziału w Konkursie.
6. Dane osobowe będą przetwarzane przez czas realizacji konkursu i jego rozliczenia, nie później jednak niż przez 5 lat od jego zakończenia.
7. Masz prawo dostępu do danych osobowych dziecka i własnych oraz ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu, do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem, do wniesienia skargi do organu nadzorczego - do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, w razie uznania (przez Panią/Pana), że przetwarzanie danych osobowych dotyczących Pana/i lub dziecka narusza przepisy RODO.
8. Podanie danych osobowych wymienionych w pkt 3 a) i b) jest dobrowolne, a konsekwencją niepodania tych danych będzie brak możliwości wzięcia udziału przez dziecko w konkursie.
9. Dane osobowe nie będą przekazane do państwa trzeciego.
10. Podane dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany i nie będą profilowane.

.....  
czytelny podpis uczestnika konkursu/ rodzica/ opiekuna prawnego autora pracy

.....  
miejsowość, data



ZAŁĄCZNIK NR 4

**ZGODA RODZICA/ OPIEKUNA PRAWNEGO AUTORA PRACY  
(UCZESNIKA KONKURSU) NA PRZETWARZANIE I PUBLIKACJĘ  
DANYCH OSOBOWYCH ORAZ WIZERUNKU**

(formularz należy dołączyć do pracy w przypadku autora, który nie osiągnął pełnoletniości)

1. Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka/ podopiecznego w konkursie „Tabata zespołowa” organizowanym przez Powiatowe Centrum Edukacyjne w Lubaniu.
2. Wyrażam zgodę na podawanie do publicznej wiadomości **imienia i nazwiska oraz wizerunku mojego dziecka – autora pracy** (*imię i nazwisko*) ..... w związku z udziałem w Konkursie „Tabata zespołowa” we wszelkich ogłoszeniach, publikacjach, zapowiedziach i informacjach o tym Konkursie i jego wynikach.
3. Wyrażam również zgodę na przetwarzanie przez Powiatowe Centrum Edukacyjne w Lubaniu – organizatora Konkursu danych osobowych podanych w zgłoszeniu, w celu przeprowadzenia i realizacji Konkursu.
4. Jednocześnie oświadczam, że jestem świadoma/y dobrowolności podania danych oraz że zostałam/em poinformowana/y o prawie wglądu do podanych danych oraz możliwości ich poprawiania.

.....

.....

miejsowość, data

czytelny podpis rodzica/ opiekuna prawnego autora pracy



ZAŁĄCZNIK NR 5

**OŚWIADCZENIE RODZICA/ OPIEKUNA PRAWNEGO AUTORA PRACY (UCZESNIKA  
KONKURSU) O ZAPOZNANIU SIĘ Z REGULAMINEM KONKURSU**

(formularz należy dołączyć do pracy w przypadku autora, który nie osiągnął pełnoletniości)

Oświadczam, że zapoznałam/łem się z treścią Regulaminu konkursu „Tabata zespołowa” organizowanego przez Powiatowe Centrum Edukacyjne w Lubaniu. A także, że ją rozumiem i w pełni akceptuję.

.....

miejsowość, data

czytelny podpis rodzica/ opiekuna prawnego autora pracy