



*„Będę starał się zwyciężyć,  
lecz jeśli to będzie niemożliwe,  
godnie pokonam samego siebie”*

# Zaproszenie

**Caritas Diecezji Łomżyńskiej**  
zaprasza osoby niepełnosprawne do uczestnictwa

**w XII OLIMPIADZIE CARITAS osób niepełnosprawnych  
pod hasłem „Zwycięzę bo pokonam samego siebie” zorganizowanej  
w ramach Ogólnopolskiego Festynu Rodzinnego Caritas  
z okazji Dnia Dziecka**

w dniu 02.06.2012r

Miejsce spotkania: Ośrodek Charytatywno Opiekuńczy CDŁ, Ptaki 121, 18-414 Nowogród

*Serdecznie zapraszam:*

Ks. Andrzej Mikucki

Dyrektor

Patronat honorowy: J. E. Ks. Bp. Janusz Stepnowski

Patrona medialny: Centrum Edukacji Medialnej SpesMediaGroup



Współorganizatorzy:



## Ramowy Program spotkania:

- 08.30 – 09.00 Rejestracja drużyn
- 09.00 – 10.00 Eucharystia i uroczyste otwarcie Olimpiady
- 10.00 – 10.30 Przerwa na poczęstunek
- 10.30 – 12.30 Mecze piłki nożnej  
Konkurencje rekreacyjno – sportowe
- 12.30 – 13.00 Przerwa na posiłek regeneracyjny
- 13.00 – 14.00 Układy gimnastyki artystycznej
- 14.00 – 14.30 Ogłoszenie wyników, wręczenie nagród

*Dodatkowo: konkursy i zabawy, pokaz Ochotniczej Straży Pożarnej, Policji, Grupy Ratowniczej „NADZIEJA”*

Termin nadsyłania zgłoszeń uczestnictwa: **21.05.2012r** do Caritas Diecezji Łomżyńskiej:  
**18-400 Łomża ul. Rybaki 1, fax. 086/2162938.**

W załączeniu szczegółowy regulamin Olimpiady oraz karta zgłoszeniowa.



## XII OLIMPIADA CARITAS dla osób niepełnosprawnych pod hasłem „Zwycięzę bo pokonam samego siebie”

### REGULAMIN

#### I. Informacje szczegółowe:

- I. Miejsce spotkania: Ośrodek Charytatywno Opiekuńczy CDŁ, Ptaki 121, 18-414 Nowogród
- II. Termin Olimpiady: **02 czerwiec 2012r**
- III. Termin nadsyłania zgłoszeń uczestnictwa do Biura Caritas Łomża: **21.05.2012r. fax. 086/2162938**  
e' mail: lomza@caritas.pl
- IV. Olimpiada składa się z trzech bloków konkursowych: **blok konkurencji rekreacyjno-sportowych, mecze piłki nożnej, blok gimnastyczno-artystyczny**
- V. Placówka do udziału w Olimpiadzie zgłasza 10 osobową drużynę + opiekunowie. Istnieje możliwość zgłoszenia drużyny, w skład której będzie wchodziło mniej niż 10 osób.
- VI. Istnieje możliwość zgłoszenia zawodnika nie będącego członkiem żadnego zespołu. Zdobyte przez niego punkty nie liczą się w klasyfikacji zespołowej.
- VII. W Olimpiadzie mogą wziąć udział dzieci, młodzież oraz dorośli z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym.
- VIII. Uczestnicy Olimpiady powinni mieć aktualną zgodę lekarską na udział w konkurencjach sportowych.
- IX. Uczestnicy Olimpiady powinni posiadać strój sportowy i obuwie sportowe
- X. Opiekunowie drużyn sprawują nad swoimi wychowankami całkowitą opiekę podczas trwania Olimpiady.
- XI. Drużyna po przybyciu na Olimpiadę zgłasza się do Punktu Rejestracji.
- XII. Drużyny rozpoczynają zawody od wylosowanej konkurencji na przyporządkowanym jej stanowisku.
- XIII. Drużyny przechodzą do następnego stanowiska po zakończeniu konkurencji pod opieką wolontariusza i opiekuna grupy.
- XIV. Sposób wykonania każdej konkurencji będzie demonstrowany zawodnikom przez wolontariusza.
- XV. Czasy i wyniki każdej konkurencji sędzia danej konkurencji wpisuje do karty wyników drużyny (kartę otrzymuje każdy opiekun) i do karty wyników konkurencji (karta znajduje się u sędziego danej konkurencji)
- XVI. Organizator zapewnia sprzęt sportowy podczas trwania imprezy, czuwa nad jej przebiegiem oraz zapewnia opiekę medyczną.
- XVII. Nad prawidłowym przebiegiem konkurencji sportowych czuwać będzie Komisja sędziowska powołana na czas trwania Olimpiady Caritas.
- XVIII. Wszelkich informacji na temat sportowej części turnieju udziela sędzia główny: Pani Danuta Lasota tel. 0503186655

## II. KONKURENCJE SPORTOWE

Każdy uczestnik Olimpiady ma prawo startu **maksymalnie w dwóch konkurencjach rekreacyjno - sportowych do wyboru**. Dodatkowo drużyna może wziąć udział w meczach piłki nożnej oraz bloku gimnastyczno –artystycznym punktowanych oddzielnie.

### 1. Blok konkurencji rekreacyjno-sportowych:

- 1) **Bieg na 60 m** - o miejscu decyduje czas. **(Oznaczenie konkurencji: 1)**
- 2) **Rzut do kosza** - zawodnik oddaje 10 rzutów z wyznaczonego miejsca do kosza. O zajęтым miejscu decyduje liczba celnych rzutów. **(Oznaczenie konkurencji: 2)**
- 3) **Strzał na bramkę** - zawodnik oddaje 10 strzałów na bramkę. O miejscu decyduje liczba celnych strzałów. **(Oznaczenie konkurencji: 3)**
- 4) **Skoki na skakance** – o miejscu decyduje czas. **(Oznaczenie konkurencji: 4)**
- 5) **Kręcenie koła hula-hop na biodrach** – o miejscu decyduje czas. **(Oznaczenie konkurencji: 5)**
- 6) **Podbijanie rakieta do tenisa stołowego piłeczki pingpongowej** – o miejscu decyduje czas. **(Oznaczenie konkurencji: 6)**
- 7) **Przejsie przez tunel** – o miejscu decyduje czas. **(Oznaczenie konkurencji: 7)**
- 8) **Tor przeszkód** - start, przejście przez koło hula-hop, obiegnięcie chorągiewki, powrót. O miejscu decyduje czas. **(Oznaczenie konkurencji: 8)**

Punktacja bloku rekreacyjno – sportowego: W każdej konkurencji punktowanych będzie **10 pierwszych miejsc** według następującego klucza: I miejsce - 10 punktów, II miejsce – 9 punktów, III miejsce – 8 punktów, IV miejsce – 7 punktów, V miejsce – 6 punktów, VI miejsce – 5 punktów, VII miejsce – 4 punktów, VIII miejsce – 3 punkty, IX miejsce – 2 punkty, X miejsce – 1 punkt. **Suma zdobytych punktów w poszczególnych konkurencjach przez zawodników decyduje o miejscu drużyny w klasyfikacji końcowej.**

### 2. Piłka nożna

- Każda drużyna rozgrywa **3 mecze** – przeciwnicy będą wyłonieni drogą losowania przy rejestracji drużyn
- **Punktacja:** wygrany mecz – 2 punkty, remis – 1 punkt, przegrany - 0.
- Odległość rzutów karnych 9m;
- Udział w grze bierze 6 zawodników w polu + bramkarz.
- Zmiany zawodników systemem hokejowym.
- Gra bez pozycji spalonej.
- Mecz trwać będzie 2 x 3min, przerwa 1 min.
- Pozostałe przepisy zgodnie z przepisami PZPN.

### 3. Blok gimnastyczno-artystyczny

- Konkurencja rozegrana zostanie po zakończeniu wszystkich innych konkurencji.
- W układzie bierze udział od 2 do 10 zawodników.
- Czas prezentacji od 3 do 5 minut. Może to być układ akrobatyczny, ze wstążkami, kołami, piłkami, pomponami itp.
- Na czas konkurencji zostanie wyłoniona komisja konkursowa oceniająca występy.



## KARTA ZGŁOSZENIOWA

### XII OLIMPIADA CARITAS dla osób niepełnosprawnych

#### „ZWYCIĘŻĘ BO POKONAM SAMEGO SIEBIE”

Placówka .....

Adres .....

Kontakt (tel. / e-mail) .....

Opiekunowie drużyny .....

.....

#### Skład drużyny

| L.p. | Imię i nazwisko uczestnika | PESEL uczestnika | Nr orzeczenia<br>o<br>niepełnosprawności | Udział w wybranej konkurencji (proszę wpisać oznaczenie wybranej konkurencji z regulaminu): |  |
|------|----------------------------|------------------|--|---|--|
| 1    |                            |                  |  |   |  |
| 2    |                            |                  |  |   |  |
| 3    |                            |                  |  |   |  |
| 4    |                            |                  |  |   |  |
| 5    |                            |                  |  |   |  |
| 6    |                            |                  |  |   |  |
| 7    |                            |                  |  |   |  |
| 8    |                            |                  |  |   |  |
| 9    |                            |                  |  |   |  |
| 10   |                            |                  |  |   |  |

Udział w bloku gimnastyczno - artystycznym\*:

tak  nie

Udział w meczach piłki nożnej\*:

tak  nie

Data .....

.....

Podpis Dyrektora Placówki

\* zaznaczyć „X”