



# Regulamin

## XIV Ogólnopolski Dzień Treningowy Programu Treningu Aktywności Motorycznej Olimpiad Specjalnych



**KONIN, LICHEŃ**  
**15 – 17 września 2025**

## **CEL ORGANIZACJI IMPREZY:**

- Umożliwienie uczestnictwa w ruchu Olimpiad Specjalnych osobom z niepełnosprawnością intelektualną ze sprzężonym upośledzeniem aparatu ruchu oraz innym osobom, które do tej pory z różnych przyczyn nie mogły startować w zawodach Olimpiad Specjalnych.
- Popularyzacja Programu Treningu Aktywności Motorycznej, jako programu rehabilitacyjnego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i podsumowanie efektów rehabilitacyjnych uzyskanych w czasie zajęć Olimpiad Specjalnych w regionach.
- Popularyzacja zdrowego odżywiania się i zdrowego stylu życia wśród Sportowców Olimpiad Specjalnych.
- Rozpowszechnianie idei Olimpiad Specjalnych w regionie Wielkopolskim, integracja ze społeczeństwem.

**TERMIN:** 15 – 17 września 2025 /poniedziałek, wtorek, środa/

## **MIEJSCE:**

Zakwaterowania: Hotel Atut w Licheniu ul. Toruńska 27, 62-563 Licheń Stary

Odległość miejsca zakwaterowania do hali: 16 km

Odległość miejsca zakwaterowania do pływalni: 15km

### **Konkurencje w hali:**

Hala Sportowa w Koninie

### **Konkurencje w środowisku wodnym:**

Obiekt Sportowo-Rekreacyjny „Rondo”, 62-510 Konin, Al. 1-go Maja.

**Organizatorzy zapewniają transport podczas zawodów.** Może zaistnieć konieczność skorzystania z własnych środków transportu, gdy środki transportu zapewnione przez organizatora nie będą spełniać dostatecznych standardów osób niepełnosprawnych (np. zbyt duże gabaryty wózków indywidualnie dostosowanych do potrzeb zawodnika) lub w przypadku ograniczeń finansowych.

## **ORGANIZATOR:**

Oddział Regionalny Olimpiad Specjalnych Polska Wielkopolskie-Konin

### **Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego:**

Sylwia Kowalska tel. 601 400 154 e-mail: [wlkp-konindyr@olimpiadyspecjalne.pl](mailto:wlkp-konindyr@olimpiadyspecjalne.pl)

### **Osoba odpowiedzialna za część sportową:**

Violetta Kubacka, tel. 607381657, [wlkp-koninps@olimpiadyspecjalne.pl](mailto:wlkp-koninps@olimpiadyspecjalne.pl)

**Delegat techniczny:** Krzysztof Cis, Tel. 508 349 549 e-mail: [ciskrzysztof@wp.pl](mailto:ciskrzysztof@wp.pl)

## **WSPÓŁORGANIZATORZY:**

Olimpiady Specjalne Polska, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Koninie

## **INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE:**

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego, Miasto Konin, Miasto i Gmina Licheń

## **UCZESTNICY:**

zawodnicy - 80 osób, trenerzy - 80 osób, wolontariusze - 80.

## WARUNKI UCZESTNICTWA:

Zawodnikiem XIV Ogólnopolskiego Dnia Treningowego Programu Aktywności Motorycznej Olimpiad Specjalnych może być tylko osoba niepełnosprawna w rozumieniu art. 1 ustawy z dn. 27 sierpnia 1997r o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. z 2011 r Nr 127, poz 721, z późn zm). **Uwarunkowanie to związane jest z zasadami jakie nakładają na organizatora zawodów instytucje publiczne, które dofinansowują przeprowadzenie danych zawodów. Organizator zawodów na etapie rejestracji będzie oczekiwał potwierdzenia przez Oddział Regionalny, z którego pochodzi ekipa, spełnienia przez zawodników w/w uwarunkowania.**

W XIV Ogólnopolskim 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 np.:

- upośledzenie narządu 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 (lub inny) stopień niepełnosprawności intelektualnej, który uniemożliwia zrozumienie zasad współzawodnictwa.

W XIV Ogólnopolskim Dniu Treningowym mogą brać udział tylko zawodnicy, którzy minimum przez 8 tygodni byli poddawani procesowi rehabilitacji ruchowej i trenowali czynności, w których będą uczestniczyć w Dniu Treningowym i w wieku minimum 8 lat. Do udziału w zawodach zostaną zakwalifikowane te Oddziały Regionalne, które zorganizują regionalny Dzień Treningowy w terminie: **1 stycznia 2024 – 1 czerwca 2025** i prześlą sprawozdanie do Biura Narodowego w Warszawie **do 1 czerwca 2025** (wraz z załączonym komunikatem końcowym). Po tym terminie w oparciu o sprawozdania z imprez regionalnych i liczbę uczestników zostaną ustalone limity uczestnictwa dla zawodników i trenerów. Przewidujemy przyznawanie limitu dla trenerów/opiekunów zgodnie z zasadą: liczba zawodników w ekipie to 100% - liczba trenerów/opiekunów - 100% z liczby zawodników. Informacje o przydzielonych limitach i formularze zgłoszeń prześlemy **przed 08 czerwca 2025** do zakwalifikowanych Oddziałów.

Formularze zgłoszeniowe zawodników należy wypełnić i przesłać do Biura Narodowego w Warszawie **do dnia 22 czerwca 2025** r. Zawodnicy muszą w chwili rejestracji **15 września 2025r.**, posiadać i przedstawić prawidłowo wypełnioną książeczkę zawodnika i podpisany przez Dyrektora Regionalnego formularz potwierdzający podpisanie deklaracji (ew. deklarację). W szczególnie uzasadnionych przypadkach, możliwe jest przedłożenie na oddzielnym zaświadczeniu, zgody lekarskiej na start w zawodach wraz z prawidłowo wypełnioną książeczką zawodnika (wpisy Oddziału, Klubu, psychologa).

Zawodnicy zgłoszeni do konkurencji w środowisku wodnym – **OBOWIĄZKOWO W KSIĄŻECZCE MUSI BYĆ WYRAŻNA ZGODA LEKARZA NA UDZIAŁ W KONKURENCJACH W ŚRODOWISKU WODNYM !** - jako zgoda uzupełniająca do zgody do udziału w programie MATP

**Obowiązuje wymóg minimalnego wieku uczestnictwa jak w oficjalnych zawodach Olimpiad Specjalnych – minimum 8 lat (na podstawie roku urodzenia).**

W przypadku konieczności zmian zawodników, na pisemną prośbę Oddziału zostanie przyjęte zgłoszenie do zawodów zawodnika rezerwowego. Wszelkich zmian zawodników należy dokonywać w Biurze Narodowym w Warszawie. Dział sportowy biura jest odpowiedzialny za kwalifikację.

### UWAGA:

Przewiduje się powołanie komisji specjalistów, obserwujących przebieg zawodów. W przypadku stwierdzenia przez komisję przypadku uczestnictwa w Dniu Treningowym zawodnika, który powinien startować w innych, niż Dzień Treningowy zawodach, komisja będzie miała prawo podjąć decyzję o wycofaniu w/w zawodnika z udziału w konkurencjach Dnia Treningowego.

### WYKAZ PROPONOWANYCH KONKURENCJI:

#### Konkurencje w hali sportowej:

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. Konkurencja 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. Konkurencja polega na pokonaniu odległości dowolnym sposobem.
8. **Pokonanie ławeczki gimnastycznej.** Dwie ławeczki gimnastyczne złączone, zabezpieczone materacami. Próba to pokonanie ławeczki przeciągając się po ławeczce 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 wózk. 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 do pojemnika.** Zbieranie przedmiotów o różnym kształcie i wielkości - piłeczki tenisowe, piłeczki do tenisa stołowego, długopis, moneta, itp.
13. **Toczenie piłki.** W siadzie rozkrocznym, wypchnięcie piłki obręcz, ewentualnie w pozycji leżenia przodem - wypchnięcie piłki obręcz sprzed klatki piersiowej. Konkurencja dla osób na wózkach - piłka (możliwy mniejszy rozmiar) na blacie stołu do tenisa stołowego na wysokości pasa.
14. **Chwył i rzut.** Chwył i rzut piłki rzuconej przez współwiczającego. Rzut obręcz 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. **Celność.** Trafienie kijem palantowym (ewentualnie dłonią) w podwieszoną piłeczkę.
18. **Nakładanie kółek na stojak.** Kółka różnych wielkości.
19. **Strzał na bramkę.** Wykonanie kopnięcia piłki w kierunku bramki.
20. **Przekopanie piłki nad przeszkodą.** Wykonanie kopnięcia piłki z pozycji stojącej tak by przeleciała ponad ławeczką.
21. **Pokonanie dystansu 5 m.** Pokonanie dystansu 5m na wózk 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.** Trzy 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. **Słalom na dystansie 5 m.** Pokonanie dystansu 5 m pomiędzy 3 pachołkami na wózk inwalidzkim lub przy pomocy innego sprzętu –np. kule.

## **Konkurencje w środowisku wodnym:**

1. **Pokonanie w wodzie dystansu 5 m.** Przejście po dnie basenu z asekuracją opiekuna lub/i ze sprzętem pneumatycznym.
2. **Przepłynięcie dystansu 5 m.** Przepłynięcie szerokości basenu w dowolny sposób z asekuracją opiekuna lub (i) ze sprzętem pneumatycznym.
3. **Zanurzenie głowy.** Zanurzenie głowy pod powierzchnię wody.
4. **Leżenie na plecach.** Z pozycji stojącej i przejście do pozycji leżenia tyłem.
5. **Konkurencja dowolna.** Trenowana przez zawodnika aktywność w środowisku wodnym (w zgłoszeniu należy podać jaka to aktywność).

**Każdy zawodnik może startować max. w 3 (trzech) konkurencjach w hali sportowej oraz dodatkowo w max 3 (trzech) konkurencjach wodnych. Zawodnicy wybierający, jako główne konkurencje wodne mogą startować również w konkurencjach odbywających się w hali.**

## **SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW:**

Konkurencje Dnia Treningowego będą odbywać się w seriach. W każdej z nich będzie około 4-5 stanowisk, na których będą rozgrywane konkurencje.

Konkurencje wodne zostaną przeprowadzone na krytej pływalni w obiekcie sportowo-rekreacyjnym RONDO w Koninie. Głębokość niecki, w której będą odbywać się zawody to 110 cm.

Zostanie wyznaczone miejsce na rozgrzewkę i przygotowanie się do konkurencji, które będą się odbywać indywidualnie. Na stanowisku zawodnikowi towarzyszy trener - terapeuta, który prowadził z zawodnikiem zajęcia rehabilitacyjne w Oddziale Regionalnym. 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 osiągnięcia indywidualnie. Nie ma podziału na kategorie wiekowe i grupy sprawnościowe.

Wszystkie 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 jego maksymalnych możliwości. Stopień trudności jest podawany wraz ze zgłoszeniem do Dnia Treningowego.

## **POZIOMY TRUDNOŚCI DNIA TRENINGOWEGO:**

<b>Poziom I</b>	Na tym poziomie czynność ruchowa może być wykonywana z pomocą terapeuty, ze słowną pomocą, przy wykorzystaniu dodatkowych przyrządów, zaadaptowanego sprzętu.
<b>Poziom II</b>	Na tym poziomie dopuszczalna jest jedynie pomoc słowna prowadzącego.
<b>Poziom III</b>	Na tym poziomie zawodnik całkowicie samodzielnie prezentuje wykonanie czynności ruchowej.

## **NAGRODY:**

Zgodnie z zasadami Programu Treningu Aktywności Motorycznej Olimpiad Specjalnych za udział w Dniu Treningowym nie będą wręczane nagrody za kolejne miejsca. Każdy zawodnik, bezpośrednio po zakończeniu konkurencji, otrzyma plakietkę uczestnictwa w Dniu Treningowym. Zawodnicy otrzymają również pamiątkowe upominki i jednakowe medale.



## **SPRAWY ORGANIZACYJNE:**

Organizatorzy zapewniają bezpłatne uczestnictwo /zakwaterowanie, wyżywienie/ ekipom zgodnie z ustalonym i przekazanym limitem od obiadu w dniu 15.09.2025; do ciepłego posiłku + suchy prowiant na podróż w dniu 17.09.2025 r. Oddziały Regionalne we własnym zakresie pokrywają koszty transportu /do i z Lichenia/.

Organizator zapewnia ubezpieczenie NW zaproszonym uczestnikom zgodnie z przyznanymi limitami miejsc – na czas imprezy oraz dojazdu na i z zawodów w dniach 15 – 17 września 2025.

Istnieje możliwość udziału osób dodatkowych, lecz koszty ich pobytu pokrywają zainteresowane Oddziały Regionalne. Organizatorzy oczekują zgłoszeń od tych osób w celu rezerwacji noclegów i wyżywienia. Z organizatorami zawodów należy uzgodnić sposób dokonania wpłaty za pobyt osób dodatkowych oraz sposobu rozliczenia i dokumentacji (dowód wpłaty, faktura).

Organizatorzy zwracają się z prośbą by zawodnicy mieli stroje sportowe (na halę) oraz stroje pływackie i niezbędny sprzęt pneumatyczny do wykonania konkurencji (na pływalnię). Wszystkich obowiązuje obuwie sportowe (nie będzie możliwości wejścia na płytę sportową bez odpowiedniego obuwia) oraz klapki na pływalnię (również dla trenerów i opiekunów).

Przy zgłoszeniu zawodników do konkurencji w środowisku wodnym trenerzy powinni brać pod uwagę możliwość kontrolowania przez zawodników potrzeb fizjologicznych. Zajęcia będą odbywały się w basenie, z którego będzie korzystało wiele osób i nie będzie możliwości wymiany wody w przypadkach jej zanieczyszczenia.

## **Program imprezy - projekt**

### **15.09.2025**

12.00-14.00 – Przyjazd ekip, rejestracja w miejscu zakwaterowania,  
14.00-15.00 - Obiad w miejscu zakwaterowania  
16.30-18.30 - Ceremonia Otwarcia  
19.00-20.00 - Kolacja w miejscu zakwaterowania  
21.00 - Odprawa Kierowników Ekip

### **16.09.2025**

07.00-08.30 - Śniadanie w miejscu zakwaterowania  
09.00 -15.00- Zawody –konkurencje halowe  
10.00-13.00- Zawody –Konkurencje w środowisku wodnym  
13.00-15.00- Obiad w hali sportowej  
16.30-19.00- Impreza towarzysząca  
19.00-20.00- Kolacja  
21.00- Odprawa kierowników ekip

### **17.09.2025**

7.00-8.30- Śniadanie w miejscu zakwaterowania  
9.00-11.00- Zawody –konkurencje halowe  
11.00-12.00- Ceremonia Zamknięcia  
12.00-13.00-Obiad, suchy prowiant  
13.00- Wyjazd ekip

**16.12.2024**

Piotr Rogalski