

## **PROGRAM I REGULAMIN OBOZU SPORTOWEGO WĘGIERSKA GÓRKA 2022**

### 1) Informacje ogólne:

- 1. Nazwa organizatora:** Uczniowski Klub Sportowy „Budo” przy SP Nr 2 w Pawłowicach
- 2. Data i miejsce obozu:** 10.07 - 17.07.2022 r. Ośrodek Wczasowy Minerwa w Węgierskiej Górcie ul. Kamienna 92 34-350 Węgierska Górka
- 3. cel obozu:**  
główny efekt jaki uzyskamy po realizacji zadania: osiągnięcie przez zawodników klubu wyższych wyników sportowych  
cele szczegółowe – działania prowadzące do osiągnięcia celu

głównego

- zwiększenie wiedzy i umiejętności z zakresu sztuk i sportów walki, ćwiczeń ogólnorozwojowych, walki sportowej
- motywowanie do wykonywania ćwiczeń w terenie
- sprawdzenie umiejętności w rywalizacji sportowej
- pobudzenie dzieci i młodzieży do samodzielnego wykonywania ćwiczeń
- poprawa złych nawyków - nauka integracji w grupie
- popularyzacja aktywności ruchowej poprzez sztuki i sporty walki
- podwyższenie poziomu rywalizacji w zawodach sportowych

### **4. adresaci obozu ( kategoria wiekowa):**

adresaci zadania to: 40 osobowa grupa dziewcząt i chłopców oraz osób dorosłych. Uczestnikami projektu są dzieci i młodzież uzdolniona sportowo. Przedział wiekowy 10-15 lat młodzież 16- 18 lat.

### **5. Program szczegółowy obozu:**

**NIEDZIELA 10.07.2022**

9.00-10.00 Dojazd na obóz. Zakwaterowanie.

13.00-15.00 Teren na rzekę: Gry i zabawy ruchowe Nauka uderzeń ręcznych

17.00-19.00 Sala treningowa Techniki trzymań i duszeń

**PONIEDZIAŁEK 11.07.2022**

8.00-10.00 Bieg przełajowy w lesie Gry i zabawy ruchowe

13.00-15.00 Ćwiczenia nad rzeką Gry i zabawy nauka kopnięć w wodzie

**WTOREK 12.07.2022**

8.00-10.00 Bieg przełajowy w terenie Trening w terenie w formie zabaw

13.00-15.00 Sala treningowa Nauka rzutów i padów, Formy obronne

17.00-19.00 Sala treningowa Nauka wychyleń obaleń

## ŚRODA 13.07.2022

8.00-10.00 Bieg przełajowy w lesie Trening siłowy ,Taktyka walki

13.00-15.00 Teren na rzeką Ćwiczenia siłowe w wodzie, Nauka dźwigni

17.00-19.00 Ośrodek Wypoczynkowy Walka semikontakt, fighting, duo-system

## CZWARTEK 14.07.2022

8.00-10.00 Ośrodek Wypoczynkowy Ta i chi, Asany, Ćwiczenia relaksacyjne w ruchu

13.00-15.00 Teren na rzeką Ćwiczenia relaksacyjne w wodzie

17.00-19.00 Ośrodek Wypoczynkowy, Walka fighting ne -wa za gi i no gi ju-jitsu

## PIĄTEK 15.07.2022

8.00-10.00 Bieg przełajowy w lesie Trening techniczny, Postawy obronne

13.00-15.00 Sala treningowa Elementy akrobatyki ,Walka bronią

17.00-19.00 Basen, Ćwiczenia w wodzie, Odnowa biologiczna

## SOBOTA 16.07.2022

8.00-10.00 Bieg przełajowy w terenie, Kombinacje obronne

13.00-15.00 Ośrodek wypoczynkowy, Techniki podcięć obaleń przeciwnika

17.00-19.00 Sala treningowa, Walka ju-jitsu w parterze Ne waza gi i no gi

## NIEDZIELA 17.07.2022

8.00-10.00 Ośrodek Wypoczynkowy, Kombinacje ataków i obron

13.00-15.00 Teren nad rzeką Trening relaksacyjny, Gry i zabawy ruchowe

16.00-17.00 Pożegnanie grup. Wyjazd z obozu.

### **6. Informacja o opłatach za udział w obozie:**

Koszt 8 dniowego obozu wyniesie 1100 zł

### **7. Informacja dotycząca ubezpieczenia uczestników**

Uczestnicy obozu zostaną ubezpieczeni przez organizatora od następstw nieszczęśliwych wypadków.

### **8. Regulamin uczestnictwa w obozie:**

- a. Uczestnik obozu jest zobowiązany do:
  - wykonywania poleceń trenerów i opiekunów
  - przestrzegania godzin rozpoczęcia posiłków i zajęć
  - przestrzegania zasad higieny osobistej i dbania o porządek w budynku oraz na terenie całego ośrodka
  - przestrzegania zaleceń sanitarnych w związku ze stanem epidemii
  - przestrzegania godziny ciszy nocnej - po tej godzinie zabronione jest przebywanie poza swoim pokojem bez zgody instruktora.
- b. Spożywanie alkoholu, palenie tytoniu oraz zażywanie środków odurzających jest surowo zabronione.
- c. Za nieprzestrzeganie 1 lub 2 punktu regulaminu uczestnik obozu może zostać upomniany lub czasowo odsunięty od zajęć z jednoczesnym poinformowaniem rodziców. W szczególnych przypadkach decyzją kierownictwa obozu uczestnik może zostać karnie usunięty z obozu. W takim przypadku rodzic lub opiekun

prawny jest zobowiązany w ciągu 48 godz. do zabrania uczestnika na koszt własny bez zwrotu opłaty za obóz.

d. Za szkody umyślnie spowodowane przez uczestnika obozu odpowiadają rodzice lub prawni opiekunowie (odpowiedzialność finansowa).

e. szczegółowy opis miejsca realizacji obozu, z uwzględnieniem warunków dot. zakwaterowania i wyżywienia uczestników, warunków sanitarnych oraz możliwości korzystania z obiektów sportowych:

Dom Wczasowy MINERWA Agroturystyka zapewnia całodniowe wyżywienie i zakwaterowanie oraz dostęp do obiektów sportowych

Malownicze położenie na skraju żywieckiego Parku Krajobrazowego, nad samą rzeką Soła zachęca do przyjazdu grup zorganizowanych

Ośrodek Wypoczynkowy zapewnia pyszną domową kuchnię co jest niewątpliwie atutem placówki . Właściciele przygotowują posiłki dla grup zorganizowanych dlatego cechują się one wysoką jakością i są starannie wykonywane ze świeżych produktów od lokalnych dostawców. Wieloletnie doświadczenie właścicieli pozwoliło dopasować menu do wysokich wymagań klientów.

Do dyspozycji grup zorganizowanych jest parking, plac zabaw, pełnowymiarowe boisko do siatkówki plażowej , boisko trawiaste, hockey do gry na trawie. Dwie wiaty na grilla i inne biesiady. W pobliżu Minerwy znajdują się boiska do piłki nożnej, koszykówki, tenisa ziemnego, basen kryty oraz basen odkryty czynny przez całe wakacje.

Ośrodek posiada 60 miejsc noclegowych – wszystkie pokoje z pełnym węzłem sanitarnym, dwie świetlice, stołówkę na 70 miejsc, kuchenkę do dyspozycji gości, stół tenisowy, bilard, air hockey.

Na amatorów pieszych wędrówek czekają szlaki turystyczne m.in. na Barania Górę, Hale Boraczą, Rysiankę, Romankę itd. Istnieje możliwość wynajęcia nowo wybudowanej Hali Widowiskowo Sportowej o wymiarach 50,2 na 33,8 na 14,5

metrów (oddalonej o 300 m od naszych ośrodków) oraz sali sportowej w pobliskim gimnazjum i nowo wybudowanej bieżni lekkoatletycznej przy stadionie sportowym.

Ośrodek oferuje pomoc przy organizowaniu wycieczek takich jak: Pętla Beskidzka, Jezioro żywieckie, Elektrownia Szczytowo-Pompowa na Górze Żar.

Piesze do Muzeum Regionalnego, do Fortów Obronnych – zabytki II Wojny Światowej.

Organizator (klub sportowy) zapewnia:

- podział uczestników na grupy wiekowe: dzieci młodsze oraz grupa starsza.
- zasięg przedsięwzięcia lokalny,

f. miejsce organizacji obozów dobry dostęp do obiektów umożliwiających realizację zajęć sportowych,

Możliwość wynajęcia nowo wybudowanej Hali Widowiskowo Sportowej o wymiarach 50,2 na 33,8 na 14,5 metrów (oddalonej o 300 metrów od naszych ośrodków) oraz sali sportowej w pobliskim gimnazjum

g. program obozu ma sportowy charakter, a liczba zajęć stricte sportowych będzie wynosić co najmniej 4 godziny dziennie,

h. kadra szkoleniowa składa się wyłącznie z osób posiadających uprawnienia trenera lub instruktora sportu oraz instruktora rekreacji,

i. liczba uczestników obozu oraz zasady jego realizacji są zgodne z obowiązującymi w tym zakresie przepisami prawa,

j. obóz sportowy trwać będzie 8 dni oraz będzie przeprowadzony w sposób ciągły, tj. kolejno w czasie następujących po sobie dni,

k. w trakcie trwania obozu będą organizowane wewnętrzne zawody, turnieje, a także wycieczki krajoznawcze, itp.,

l. w programie obozu przeprowadzenia zajęć uwzględnione zostaną działania edukacyjne (np. w formie pogadanki, spotkania z zaproszonym gościem)dot.

Przeciwdziałania zjawiskom patologii społecznych i zagrożeniom cywilizacyjnym, a także dotyczących bezpieczeństwa podczas uprawiania sportu,

m. ośrodek realizuje bon turystyczny od uczestników obozu.

#### **9. Postanowienia końcowe**

Organizator zastrzega sobie prawo do rezygnacji z obozu w przypadku niewystarczającej liczby uczestników.

Wszelkie sprawy nieuregulowane w powyższym regulaminie ustala zarząd klubu w formie decyzji, zarządzeń.

Dodatkowe informacje o działalności klubu i realizowanych zadaniach dostępne są na stronie internetowej klubu [www.uksbudo.pawlowice.pl](http://www.uksbudo.pawlowice.pl)