

## REGULAMIN KONKURSU „BITWA O ZDROWIE”

### I POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy Regulamin określa warunki przeprowadzenia konkursu „Bitwa o zdrowie”.
2. Organizatorem konkursu jest Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szydłowcu oraz Zespół Szkół im. Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu.
3. Patronat nad „Bitwą o zdrowie” objęło Nadleśnictwo Skarżysko - Lasy Państwowe oraz Starosta Szydłowiecki – Pan Robert Górlicki, patronat medialny - Portal Nasz Szydłowiec.
4. Konkurs jest skierowany do uczniów klas VI - VIII szkół podstawowych powiatu szydłowieckiego.
5. Udział w konkursie jest dobrowolny i nieodpłatny.
6. Termin i miejsce konkursu: 21.05.2026 r. w Zespole Szkół im. Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu. Godzina rozpoczęcia 9.00, rejestracja zespołów od godziny 8.30.
7. W przypadku zgłoszenia więcej niż 5 szkół rozgrywki zostaną podzielone na dwie tury.
8. Zgłoszenie uczestnictwa w konkursie odbywa się poprzez wypełnienie i przesłanie Karty Zgłoszenia (załącznik nr 1), Oświadczenia zgoda przedstawiciela ustawowego niepełnoletniego uczestnika konkursu (załącznik nr 2) oraz informację RODO (załącznik nr 3).
9. Termin zgłoszenia uczestnictwa w konkursie do dnia 14 maja 2026 r. do sekretariatu na adres e-mail: [sekretariat.psse.szydlowiec@sanepid.gov.pl](mailto:sekretariat.psse.szydlowiec@sanepid.gov.pl) – koniecznie z dopiskiem w tytule wiadomości BITWA O ZDROWIE.
10. „Bitwa o zdrowie” obejmuje trzy etapy: wiedza, aktywność fizyczna, kulinaria – zdrowy deser
11. Pierwszy etap polega na sprawdzeniu wiedzy uczestników z zakresu piramidy żywieniowej.
12. Drugi etap polega na wykonaniu zadań sportowych, wskazanych przez organizatorów.
13. Trzeci etap polega na przygotowaniu i zdrowego deseru.
14. Zespół konkursowy to 4 uczniów z klas VI – VIII: 2 uczniów wykonuje zadanie WIEDZA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, 2 uczniów realizuje zadanie KULINARIA.
15. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone po zakończeniu wszystkich etapów konkursu.
16. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymają upominki.

### II CEL KONKURSU

Celem konkursu jest:

1. Kształtowanie u młodzieży postaw odpowiedzialności za zdrowie własne oraz zdrowie swoich bliskich.
2. Promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej.
4. Rozbudzanie kreatywność, inicjatywności i umiejętności poszukiwania nowatorskich rozwiązań.
5. Integracja uczniów szkół podstawowych powiatu szydłowieckiego.

### III PRZEBIEG KONKURSU

#### ETAP PIERWSZY -"Układanie Piramidy Zdrowia":

##### 3.1 Cel:

- Celem tego etapu jest sprawdzenie wiedzy i umiejętności uczestników dotyczących piramidy zdrowia poprzez prawidłowe i jak najszybsze ułożenie piramidy.

##### 3.2 Zasady pierwszego etapu:

- Każda drużyna – 2-osobowa będzie układać na czas na tą samą piramidę zdrowia zgodnie z prawidłowymi zasadami.
- Zespoły w trakcie konkurencji nie mogą korzystać z żadnych podpowiedzi ani materiałów dydaktycznych.
- Piramida zdrowia będzie składać się z różnych segmentów, a zadaniem uczestników będzie umieszczenie ich w odpowiedniej kolejności.
- Uczestnicy otrzymają punkty zgodnie z czasem ułożenia piramidy oraz poprawnością ułożenia.
- Za każdą poprawnie ułożoną piramidę zdrowia drużyna otrzyma punkty zgodnie z kolejnością ukończenia zadania: 10 punktów za pierwsze miejsce, 9 punktów za drugie miejsce, itd., aż do 1 punktu za dziesiąte miejsce.
- Za każdy błąd drużynie zostaną doliczone kary w postaci dodatkowych sekund do czasu końcowego. Każdy błąd skutkuje dodaniem 10 sekund do czasu.

##### 3.3 Przebieg pierwszego etapu:

- Uczestnicy zostaną pouczeni o zasadach konkursu i przygotowani do startu.
- Zaraz po zakończeniu zadania zostaną sprawdzone piramidy każdej drużyny pod kątem poprawności ułożenia oraz czasu wykonania.
- Punkty zostaną przyznane zgodnie z zasadami określonymi w punkcie 3.2
- Czas konkurencji mierzony jest przez organizatorów wydarzenia.

##### 3.4 Wyniki pierwszego etapu zostaną ogłoszone po zakończeniu konkursu.

#### ETAP DRUGI – „Aktywność fizyczna”:

3.5 Celem etapu – Aktywność fizyczna jest kreowanie postaw prozdrowotnych poprzez kształtowanie nawyków aktywności ruchowej.

3.6 Do rozgrywek sportowych przystępują 2-osobowe zespoły, na czas wykonują poniższe aktywności:

##### I. Tor zwinnościowo /szybkościowy.

Tor przeszkód rozpoczyna się po sygnale gwizdka.

- Linia startu.
- Przewrót w przód na materacu.
- Slalom między pięcioma pachołkami ustawionymi w odstępach co 1 metr.
- Przejście pod poprzeczką zawieszoną na wysokości 60 cm.
- Skoki przez ławeczkę, trzymając piłkę lekarską o masie 3kg.

- Przemieszczanie się po drabince koordynacyjnej przeskokami z wysokim unoszeniem kolan na odcinku 4 metrów.
- Rzut do celu piłką siatkową z odległości 3 metrów (celny rzut premiowany jest dodatkowym jednym punktem).
- Obiegnięcie chorągiewki, powrót na linię startu i dotknięcie kolejnego zawodnika drużyny, będącego w gotowości do pokonania toru w identyczny sposób.

O wyniku drużyny decyduje łączny czas uzyskany przez dwóch zawodników, którzy ukończą tor.

## II. Strzały na bramkę (3 rzuty karne).

- Rzuty wykonane z linii 11 m.
- Za każdy celny strzał zawodnik otrzymuje 1 punkt.

## III. Bieg po kopercie.

- Zawodnik rozpoczyna bieg z linii startu, następnie kolejno przemieszcza się po przekątnych i bokach „koperty”, obiegając każdy pacholek zgodnie z ustaloną kolejnością. Po pokonaniu całej trasy zawodnik wraca na linię startu.
- Pacholki ustawione są w formie prostokąta o wymiarach 5 x 3.
- Bieg wykonywany jest 3 razy.
- Po ukończeniu biegu pierwszy zawodnik przekazuje zmianę drugiemu poprzez dotknięcie dłoni. Drugi zawodnik pokonuje trasę w identyczny sposób.

O wyniku drużyny decyduje łączny czas uzyskany przez dwóch zawodników, którzy ukończą tor.

Punktacja za uzyskane miejsca w każdej konkurencji: 10 punktów za pierwsze miejsce, 9 punktów za drugie miejsce, 8 punktów za trzecie miejsce, itd., aż do 1 punktu za dziesiąte miejsce.

Wszystkie konkurencje sportowe odbędą się na boisku rekreacyjno-sportowym przy ZS im. KOP.

Czas trwania aktywności fizycznej do 60 minut.

## ETAP TRZECI – „Zdrowy Deser”:

3.7 Celem etapu kulinarnego jest propagowanie wśród uczniów zdrowego stylu odżywiania, zwłaszcza u osób chorych na cukrzycę.

1. Do kulinarnych rozgrywek przystępują 2 osobowe drużyny w szkolnej pracowni żywienia Zespołu Szkół im. KOP w Szydłowcu.
2. Zadaniem uczestników jest przygotowanie i zaprezentowanie fit deseru
3. Na zadanie konkursowe drużyny mają 45 minut.
4. Potrawy konkursowe będą oceniane przez komisję w składzie:
  - 1) Paweł Karpeta – współwłaściciel restauracji Szydłowiecka Susharnia
  - 2) Antoni Wasik – uczestnik programu Master Chef Junior
  - 3) Przedstawiciel Nadleśnictwa Skarżysko – Lasy Państwowe

1. Potrawy oceniane są wg następujących ocen:
  - a) PREZENTACJA POTRAWY - max. 10 punktów. Ocenie podlega proporcjonalność dania, estetyczny wygląd, kolorystyka, kreatywność.
  - b) SMAK - max 10 punktów. Ocenie podlega smak, zestawienie smakowe składników, aromat potrawy, tekstura poszczególnych elementów potrawy.
  - c) TECHNIKI KULINARNE - max 10 punktów. Ocenie podlega prawidłowe zastosowanie technik kulinarnych.
  - d) CZAS PRACY - punkty ujemne (2 pkt. ujemne za 5 min. opóźnienia) liczone są od sumy przyznanych punktów.
6. Obrady Jury są niejawne, a jej decyzje są ostateczne.
7. Wyniki zostaną podane po przeprowadzeniu całego konkursu.
8. W przypadku, gdy okaże się, że wśród laureatów Konkursu są Uczestnicy, którzy uzyskali taką samą liczbę punktów, Jury przeprowadzi głosowanie, który z tych laureatów zajmie wyższe miejsce. Kryterium decydującym w takiej sytuacji będzie kryterium smaku.

1. Każda drużyna będzie miała do dyspozycji swojego przewodnika (ucznia klas żywieniowych Zespołu Szkół im. Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu).
2. Organizator zapewnia stanowiska konkursowe wyposażone w niezbędne elementy do wykonania potraw wraz ze zgłoszonymi uprzednio urządzeniami gastronomicznymi.
3. Każda drużyna przygotowuje dwie porcje deseru, z czego jedna porcja powinna być odpowiednio zaprezentowana na stole.
4. Ocenie podlegać będzie:
  - a) smak potrawy,
  - b) estetyka sposobu podania i aranżacji,
  - c) czystość podczas pracy,
  - d) nawiązanie do tematyki Konkursu,
  - e) wykorzystanie surowców i technik kulinarnych.
5. Wszystkie elementy dań konkursowych muszą być jadalne, również dekoracja.
6. Wszystkie elementy muszą być przygotowane podczas trwania konkurencji.
7. Zastawę stołową do serwowania deseru drużyny konkursowe zapewniają sobie we własnym zakresie.
8. Organizatorzy zapewniają takie produkty jak:
  - a) owoce leśne (maliny, truskawki i borówka),
  - b) nabiał (jajka, mleko, jogurt naturalny, różne rodzaje serów),
  - c) mąka, cukier, cukier puder,
  - d) oliwa z oliwek, olej, masło, przyprawy.

#### IV POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Biorąc udział w Konkursie Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych przez Organizatora - zgodnie z przepisami art. 13 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 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. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str.1/- w zakresie określonym niniejszym Regulaminem.
2. Uczestnictwo w Konkursie oznacza wyrażenie zgody na publikację, bez odrębnego wynagrodzenia, zgłoszonych do konkursu przepisów oraz zdjęć potraw konkursowych.
3. Regulamin wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.
4. Niniejszy Regulamin jest jedynym dokumentem określającym zasady konkursu.
5. W sytuacjach nieobjętych Regulaminem rozstrzyga organizator.
6. Nadesłane materiały nie będą zwracane.
7. Koszty przejazdu oraz ubezpieczenia uczestników pokrywa instytucja delegująca we własnym zakresie.
8. W przypadku pytań prosimy o kontakt na adres e-mail: [sekretariat.psse.szydlowiec@sanepid.gov.pl](mailto:sekretariat.psse.szydlowiec@sanepid.gov.pl) (z dopiskiem BITWA O ZDROWIE).
9. Organizator zastrzega możliwość zmian w regulaminie.
10. Udział w konkursie jest nieodpłatne.

PAŃSTWOWY POWIATOWY  
INSPEKTOR SANITARNY  
w SZYDŁOWCU  
*Katarzyna Dujka*

Załącznik nr 1

.....  
pieczęć szkoły

KARTA ZGŁOSZENIA – KONKURS BITWA O ZDROWIE

Dane Szkoły	
Nazwa szkoły	
Adres szkoły/placówki, numer telefonu, adres email	
Imię i nazwisko opiekuna zespołu Numer telefonu i adres email	

Dane uczniów	
Imię, nazwisko, wiek uczniów	
ETAP – WIEDZA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	1. 2.
Imię, nazwisko, wiek uczniów	
ETAP - KULINARIA	1. 2.

.....  
data i podpis Opiekuna Uczniów

.....  
podpis Dyrektora Szkoły

Formularz ETAPU TRZECIEGO konkursu – zdrowy deser

Nazwa potrawy
Produkty potrzebne do przygotowania 1 porcji potrawy
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.
Opis technologiczny przygotowania zdrowy deser
Potrzebny sprzęt i urządzenia gastronomiczne do wykonania zadania konkursowego (z wyłączeniem podstawowych naczyń/sprzętu np. miska, talerz, sztućce, garnek, deska, tarka, patelnia itp.). Organizator zapewnia również blender, kuchnię indukcyjną.