**Subprogramul “Învățământ Liceal”**

**Mini Biathlon Challenge pe Zăpadă**

1. Introducere și scopul competiției

* **Scopul competiției:** Promovarea biathlonului într-un mod competitiv și educativ, adaptat pentru elevii de liceu, folosind **alergare pe zăpadă** și tir cu arme laser. Competiția își propune să dezvolte abilitățile de echilibru, coordonare, concentrare și spirit de echipă.
* **Participanți:** Competiția este destinată elevilor de liceu (clasele IX-XII), indiferent de nivelul lor de experiență sportivă, pentru a oferi o oportunitate de a descoperi și practica biathlonul într-o formă accesibilă tuturor.

2. Descrierea competiției

* **Tipul competiției:** Ștafetă de biathlon pe zăpadă, cu echipe formate din 3-4 elevi. Fiecare echipă va concura folosind **alergare pe zăpadă** și va completa o secțiune de tir cu arme laser.
* **Secțiunea de cursă:** Toți participanții vor alerga pe un traseu amenajat pe zăpadă, înainte de a trece la secțiunea de tir.
* **Distanțe:** Distanțele vor fi ajustate pentru liceeni, astfel încât fiecare participant să alerge aproximativ **200-400 de metri**, în funcție de nivelul competiției și dificultatea terenului.
* **Secțiunea de tir:** Fiecare participant va avea 5 încercări de a lovi ținta cu arma laser. Pentru fiecare rată, se va adăuga o penalizare (ex. 10-15 secunde sau o tură suplimentară pe un traseu special de penalizare de 15-20 metri).

3. Reguli generale

* **Componența echipei:** Fiecare echipă va avea 3 sau 4 membri, iar aceștia vor concura pe rând în format de ștafetă.
* **Ordinea probei:** Fiecare participant va parcurge traseul de alergare pe zăpadă, urmat de secțiunea de tir. După completarea tirului, participantul predă ștafeta următorului coechipier.
* **Punctajul:** Fiecare echipă va fi cronometrată. Pentru fiecare ratare de la tir, se va adăuga o penalizare de timp (10-15 secunde) sau o mică tură de penalizare.
* **Siguranță și echipament:** Armele laser folosite vor fi complet sigure, iar traseul de alergare pe zăpadă va fi amenajat pentru a minimiza riscurile de accidentare.

4. Etapele competiției

* **Etapa 1: Prezentarea echipelor și încălzirea:** Profesorii vor prezenta regulile competiției și vor asista echipele în familiarizarea cu echipamentul de tir.
* **Etapa 2: Cursa:** Fiecare participant va alerga o distanță stabilită pe traseul amenajat pe zăpadă. Echipele vor preda ștafeta la finalul fiecărui tur de alergare.
* **Etapa 3: Tirul cu arme laser:** După fiecare tur de alergare, elevii vor avea 5 încercări de a lovi țintele plasate la distanțe adecvate. Pentru fiecare rată, se aplică o penalizare de timp sau de tură suplimentară.
* **Etapa 4: Anunțarea rezultatelor și premierea:** După finalizarea curselor, se va calcula timpul total pentru fiecare echipă, incluzând penalizările. Primele trei echipe vor fi premiate.

5. Reguli speciale și ajustări pentru liceeni

* **Dificultatea traseului:** Distanțele și traseele vor fi adaptate vârstei și nivelului de fitness al elevilor de liceu. Traseul poate include mici obstacole sau porțiuni de teren mai accidentat pentru a spori dificultatea și a face cursa mai interesantă.
* **Secțiunea de tir:** Elevii vor trage din poziția în picioare, iar țintele vor fi adaptate pentru a reprezenta o provocare adecvată vârstei lor.

Regulament detaliat:

1. **Echipamentul necesar:**
   * Încălțăminte adecvată pentru alergarea pe zăpadă (ghete de iarnă).
   * Îmbrăcăminte adecvată temperaturilor de iarnă.
   * Arme laser complet sigure pentru secțiunea de tir.
   * Marcaje clare pentru traseu și zona de tir.
2. **Desfășurarea competiției:**
   * **Startul:** Fiecare echipă va începe din zona de start, iar primul participant va alerga pe traseul de zăpadă înainte de a preda ștafeta.
   * **Secțiunea de tir:** După terminarea traseului de alergare, fiecare concurent va folosi arma laser pentru a lovi 5 ținte. Fiecare ratare atrage o penalizare de timp sau o tură de penalizare.
   * **Predarea ștafetei:** După completarea secțiunii de tir, concurentul predă ștafeta următorului coleg.
   * **Finalul:** Timpul total va fi măsurat din momentul startului echipei și până la trecerea liniei de sosire de către ultimul concurent.
3. **Evaluarea:**
   * **Clasamentul final:** Se va întocmi pe baza timpului total al echipei, incluzând penalizările pentru ratarea țintelor.

Sugestii pentru o organizare eficientă:

* **Coordonatori și arbitri:** Vor fi necesari profesori sau voluntari pentru supravegherea startului, tirului și penalizărilor.
* **Siguranță:** Asigurați-vă că elevii sunt echipați corespunzător și că traseul este sigur pentru alergare pe zăpadă.

**\*Se poate înlocui armele cu laser cu următoarele:**

**1. Aruncare de mingi în ținte (precum cercuri sau popice)**

* **Descriere:** În loc de arme laser, fiecare elev poate arunca mingi de mici dimensiuni (mingi de tenis sau mingi de burete) în ținte poziționate la o anumită distanță (de exemplu, cercuri pe un panou sau popice amplasate la sol).
* **Reguli:** Fiecare participant va avea 5 încercări să lovească ținta sau să dărâme popicele. Fiecare aruncare ratată va atrage o penalizare de timp (10-15 secunde) sau o tură suplimentară pe un traseu scurt de penalizare (15-20 metri).

**2.** Aruncare de saci cu nisip (bean bags) în găleți sau cutii

* **Descriere:** Elevii pot arunca mici saci cu nisip sau burete (bean bags) în găleți sau cutii amplasate la o distanță prestabilită.
* **Reguli:** Fiecare participant are 5 saci pe care trebuie să îi arunce în găleți. Fiecare rată va aduce o penalizare de timp (10-15 secunde) sau o tură suplimentară.

**SCHI ALPIN**

**Cursă de slalom simplificat (Slalom Fun)**

Cursa de slalom simplificat este un exercițiu destinat elevilor de liceu, indiferent de nivelul de experiență în schi. Această competiție pune accent pe distracție și dezvoltarea abilităților de bază în schi, fără a pune presiune pe performanța individuală. Traseul este alcătuit din porți largi, amplasate pe o pantă ușoară, astfel încât să fie accesibil chiar și pentru începători.

Elevii trebuie să coboare pe schiuri printre porțile amplasate la distanțe mari, ceea ce permite un control mai bun și o abordare mai relaxată. Această activitate este menită să crească încrederea elevilor în propriile abilități și să le ofere o experiență plăcută pe zăpadă.

**Obiectiv:**

Obiectivul fiecărui participant este să finalizeze traseul trecând printre porțile de slalom cu viteză moderată, dar controlată. Fiecare participant va fi cronometrat, iar penalizările vor fi aplicate pentru fiecare poartă ratată. Competiția își propune să combine elementele de viteză și precizie, dar în același timp să fie sigură și accesibilă.

**Detalii tehnice ale traseului:**

* **Tipul de traseu:** Panta ușoară, cu o înclinație mică (ideal între 5-10 grade), pentru a permite începătorilor să păstreze controlul.
* **Numărul de porți:** 12-16 porți largi, amplasate la distanțe de aproximativ 10-15 metri între ele.
* **Distanța totală:** Traseul va avea între 150-200 de metri, în funcție de nivelul de experiență al elevilor și spațiul disponibil.
* **Tipul porților:** Porți largi (jalone) marcate clar, care să permită o trecere ușoară chiar și pentru schiorii începători.

**Regulament:**

1. **Participanți:**
   * Competiția este deschisă tuturor elevilor, indiferent de experiența în schi.
   * Fiecare elev va parcurge traseul individual, în ordinea stabilită de organizatori.
2. **Echipament obligatoriu:**
   * Schiuri adecvate pentru nivelul începător (schiuri de pârtii ușoare).
   * Clăpari și bețe de schi.
   * Casca de protecție este obligatorie pentru toți elevii.
   * Opțional, elevii pot purta protecții suplimentare (genunchiere, cotiere) pentru siguranță.
3. **Desfășurarea cursei:**
   * Fiecare participant va porni de la linia de start, având sarcina de a trece printre toate porțile amplasate pe traseu.
   * Timpul fiecărui participant va fi cronometrat de la start până la finalul traseului.
   * Dacă un participant ratează o poartă, i se va adăuga o penalizare la timpul final (ex. 5-10 secunde per poartă ratată).
   * Dacă un elev cade, poate continua cursa după ce se ridică, fără a fi eliminat. În acest caz, se va cronometra timpul total, inclusiv cel necesar pentru ridicarea și repornirea cursei.
4. **Penalizări:**
   * **Pentru fiecare poartă ratată**, se va aplica o penalizare de **5-10 secunde**, care se va adăuga la timpul total.
   * **Ocolirea porților:** În cazul în care un elev nu poate controla schiurile suficient de bine și nu poate trece printre porți, poate ocoli porțile. În acest caz, participantul nu va fi cronometrat și nu va fi inclus în clasamentul final, însă va primi încurajări pentru a participa și a se bucura de activitate.
5. **Clasament și premii:**
   * **Clasamentul final** se va realiza în funcție de timpul total, incluzând penalizările. Cei mai rapizi elevi vor fi premiați, însă accentul principal va fi pe participare și distracție.
   * **Premiere:** Se pot acorda premii nu doar pentru cei mai rapizi schiori, ci și pentru cei mai amuzanți participanți sau pentru cei care au arătat cea mai mare îmbunătățire pe parcursul activității.
6. **Siguranță:**
   * Un profesor sau un instructor de schi va supraveghea întreaga competiție, asigurându-se că toți elevii respectă regulile de siguranță.
   * Elevii care întâmpină dificultăți pe traseu vor putea solicita ajutorul organizatorilor sau al colegilor.
   * Participanții trebuie să respecte distanța de siguranță față de alți concurenți, pentru a evita coliziunile.

**Sugestii pentru organizare și ajustări:**

* **Pentru începători absoluți:** Elevii care nu pot schia deloc pot face doar o porțiune a traseului pe jos, sau pot fi ajutați de un coleg ori instructor. Aceștia vor participa la competiție fără a fi cronometrați.
* **Pentru elevii mai avansați:** Se poate introduce o categorie separată pentru cei cu experiență, în care porțile sunt amplasate mai aproape, iar traseul este mai lung și ușor mai abrupt.
* **Opțiuni de învățare:** Înainte de competiție, se poate organiza o scurtă sesiune de instruire, în care elevii să învețe tehnicile de bază pentru viraje și controlul vitezei.

**SCHI SĂRITURI**

**Competiția „Trambulina de Iarnă”**

**1. Introducere și scopul competiției**

**Scopul competiției:** Promovarea săriturilor de pe trambulină într-un mod distractiv și competitiv pentru elevii de liceu, stimulând abilitățile fizice, coordonarea și spiritul de echipă. Competiția își propune să dezvolte tehnici de sărituri și să ofere o experiență plăcută în aer liber.

**Participanți:** Elevi de liceu (clasele IX-XII), indiferent de nivelul lor de experiență sportivă.

**2. Descrierea competiției**

**Tipul competiției:** Sărituri pe trambulină pe zăpadă, în care elevii vor efectua sărituri de diferite tipuri, evaluându-le pe baza tehnicii, creativității și stilului.

**Activități incluse:**

* **Sărituri de bază:** Elevii vor efectua sărituri simple pentru a se familiariza cu tehnica.
* **Sărituri cu rotație:** Elevii vor încerca să efectueze sărituri cu rotiri în aer.
* **Sărituri cu aterizare controlată:** Se va pune accent pe controlul aterizării.

**3. Descrierea traseului**

* **Locație:** Traseul va fi amenajat pe o pârtiuță de zăpadă cu o rampă de sărituri construită din zăpadă compactată.
* **Dimensiuni:** Rampa va avea o înălțime de aproximativ 1,5 metri și o lungime de 3 metri, cu un unghi de aproximativ 30 de grade.
* **Aterizarea:** Zona de aterizare va fi amenajată cu zăpadă moale și un pat de aer, pentru a reduce riscurile de accidentare.
* **Obstacole:** Se pot adăuga mici obstacole de zăpadă pentru a stimula creativitatea în sărituri.

**4. Regulament**

**Componența echipei:** Participanții se pot înscrie individual sau în echipe de câte 2-3 membri.

**Ordinea probelor:** Fiecare participant va avea 3 încercări pentru fiecare tip de săritură.

**Evaluarea:**

* **Juriu:** Un juriu format din profesori de educație fizică va evalua săriturile pe baza următoarelor criterii:
  + Tehnica de săritură (poziția corpului, formarea săriturii, etc.)
  + Creativitatea (tipurile de sărituri și variațiile realizate)
  + Controlul aterizării (precizia și stabilitatea la aterizare)

**Scor:** Fiecare săritură va fi notată pe o scară de la 1 la 10. Se va calcula scorul total pentru fiecare participant sau echipă.

**5. Penalizări**

* Penalizări de 2 puncte pentru aterizări incontrolate (căderi) și pentru sărituri nereușite.
* Penalizări de 1 punct pentru tehnica greșită.

**6. Echipament necesar**

* **Îmbrăcăminte:** Îmbrăcăminte adecvată pentru temperaturi de iarnă (ghete de schi, pantaloni de schi, mănuși, etc.).
* **Echipament de protecție:** Cască, genunchiere și cotiere sunt recomandate pentru siguranță.
* **Trambulină:** O rampă de sărituri amenajată din zăpadă compactată.

**SNOWBOARD**

Competiție de Boardercross (Cursă pe Snowboard)

**3. Traseul de Boardercross:**

**Elemente principale ale traseului:**

1. **Start în rampă:** Elevii pornesc de pe o rampă ușor înclinată, pentru a prinde viteză imediat de la început.
2. **Serpentine (viraje strânse):** După start, traseul va include mai multe viraje strânse, undeelevii trebuie să controleze snowboard-ul în condiții de viteză.
3. **\*Sărituri mici (jump-uri):** De-a lungul traseului, vor fi amplasate sărituri mici, unde elevii vor fi nevoiți să mențină echilibrul în aer și să aterizeze în siguranță.
4. **\*Obstacole ușoare:** Pante mici și denivelări care forțează participanții să-și ajusteze poziția și controlul.
5. **Zona de slalom:** Porți din stâlpi de schi, prin care elevii trebuie să treacă, încercând să nu le lovească.
6. **Linia de sosire:** La final, cursa se încheie cu o linie dreaptă, unde participanții își pot maximiza viteza pentru a termina cât mai rapid.

**Lungimea Traseului:**

Traseul ar trebui să fie între 200 și 300 de metri lungime, cu o pantă moderată, astfel încât să fie accesibil și distractiv pentru elevi, dar să prezinte și o provocare.

**Dificultatea traseului:**

* **Pentru începători:** Obstacolele și virajele sunt mai blânde, iar săriturile sunt mici pentru siguranță.
* **Pentru avansați:** Obstacole mai înalte și viraje mai strânse, care necesită un control mai bun al snowboard-ului.

**4. Regulament de Desfășurare:**

**4.1. Participanți:**

* Competiția este destinată elevilor de liceu, atât începători, cât și cei cu experiență.
* Fiecare elev participă individual și este împărțit în serii de câte 4 persoane care concurează simultan pe același traseu.

**4.2. Formatul competiției:**

* **Serii eliminatorii:** În fiecare serie concurează 4 participanți simultan. Primii doi care termină cursa avansează în runda următoare. Ceilalți doi sunt eliminați.
* **Runde succesive:** Se organizează mai multe serii până când rămâne un număr mic de participanți (finala).
* **Finala:** Ultimii patru concurenți vor concura în runda finală pentru a desemna câștigătorul.

**4.3. Criterii de calificare:**

* **Primii doi clasați** din fiecare serie avansează în runda următoare. Clasarea se bazează pe cine ajunge primul la linia de sosire.
* În caz de coliziuni sau accidente, arbitrii pot decide reluarea cursei.

**5. Siguranță și Echipament:**

**5.1. Echipament obligatoriu:**

* **Cască de protecție**: Fiecare participant trebuie să poarte cască pe toată durata cursei.
* **Îmbrăcăminte de protecție pentru zăpadă:** Haine calde și impermeabile, mănuși și ochelari de protecție.
* **Snowboard-uri reglate corespunzător:** Pentru a asigura controlul și stabilitatea pe traseu.

**5.2. Măsuri de siguranță:**

* Instructorii sau profesorii supraveghează desfășurarea fiecărei curse și sunt pregătiți să intervină în caz de cădere sau accident.
* Traseul va fi bine marcat, iar obstacolele vor fi construite pentru a minimiza riscul de accidentare.

**6. Regulament Specific de Desfășurare a Cursei:**

**6.1. Startul:**

* Toți participanții din aceeași serie stau în poziția de start pe rampă. La semnalul de start, vor coborî simultan pe traseu.

**6.2. Comportamentul pe traseu:**

* Fiecare participant trebuie să respecte regulile de fair-play. Împingerea sau împiedicarea altor concurenți este interzisă și va fi sancționată cu descalificarea.
* Dacă un participant cade, el poate să se ridice și să continue cursa, atâta timp cât nu îi împiedică pe ceilalți.

**6.3. Clasament și avansare:**

* Primii doi care ajung la linia de sosire avansează în următoarea rundă.
* În caz de egalitate, arbitrii vor analiza momentul exact al trecerii liniei de sosire și vor lua o decizie.

**7. Etapele Competiției:**

1. **Încălzire și pregătire:**
   * Elevii vor avea ocazia să facă o sesiune de încălzire pe traseu, fără să concureze, pentru a se obișnui cu obstacolele și săriturile.
2. **Runda preliminară:**
   * Elevii sunt împărțiți în serii de câte 4. Cursa începe, iar primii doi avansează.
3. **Runde eliminatorii:**
   * După fiecare serie, câștigătorii avansează până când numărul participanților este redus pentru semifinale.
4. **Semifinalele și Finala:**
   * Cei rămași concurează în semifinale, iar câștigătorii avansează în runda finală. Finala determină locurile 1, 2 și 3.
5. **Anunțarea câștigătorilor și premierea:**
   * După încheierea competiției, se anunță câștigătorii și se acordă premiile pentru primele 3 locuri.

**8. Clasament și Premii:**

* **Clasamentul final:** Va fi stabilit în funcție de pozițiile de sosire în finală. Primele trei locuri vor fi premiate.
* **Premii speciale:** Pot fi acordate și premii pentru abilități tehnice, cel mai curajos participant sau progresul cel mai mare.

**9. Premii:**

Premiile pot include trofee, diplome și mici cadouri tematice pentru snowboard.

**SCHI FOND**

**Competiție de Schi Fond "Snow Fun Challenge"**

**1. Introducere și scopul competiției:**

**Scopul competiției:** Promovarea schiului fond într-un mod amuzant și prietenos pentru elevii de liceu, indiferent de nivelul de experiență. Competiția pune accentul pe mișcare, distracție și spirit de echipă, încurajând tinerii să exploreze beneficiile sporturilor de iarnă.  
**Participanți:** Elevii de liceu (clasele IX-XII), organizați individual sau în echipe de 3-4 persoane.

**2. Descrierea competiției:**

**Tipul competiției:** Competiție de schi fond de tip "fun race" pe zăpadă, în care participanții vor parcurge un traseu marcat, cu obstacole amuzante și provocări ușoare.  
**Format:** Pot fi mai multe curse de calificare, iar câștigătorii din fiecare rundă avansează în fazele următoare, până la finală.

**3. Traseul:**

1. **Start:**
   * Zona de start este situată pe o suprafață plată, unde toate echipele se aliniază pentru începutul cursei. Fiecare echipă va pleca simultan, iar timpul începe să fie cronometrat în momentul startului.
2. **Prima Secțiune – Slalom pe zăpadă:**
   * **Lungime:** Aproximativ 50 de metri.
   * **Descriere:** După start, participanții vor intra într-o secțiune de slalom cu 4-5 porți largi marcate cu stegulețe. Elevii trebuie să treacă printre aceste porți, menținând controlul schiurilor.
   * **Provocare:** Fiecare rată de poartă va aduce o penalizare de 5 secunde.
3. **A Doua Secțiune – Urcuș Ușor:**
   * **Lungime:** Aproximativ 100 de metri.
   * **Descriere:** O pantă ușoară de urcat, unde participanții trebuie să își păstreze echilibrul și să își ajusteze ritmul. Această secțiune solicită rezistență și tehnică.
   * **Provocare:** Dacă un membru al echipei cade sau se oprește, echipa va pierde 3 secunde din timpul final.
4. **A Treia Secțiune – Zona "Mingii de Zăpadă":**
   * **Lungime:** Aproximativ 20 de metri.
   * **Descriere:** Participanții trebuie să transporte o mică minge de zăpadă în echilibru pe un bat de schi timp de 20 de metri. Această secțiune testează coordonarea și concentrarea.
   * **Provocare:** Dacă mingea cade, echipa va fi penalizată cu 10 secunde și va trebui să reia secțiunea.
5. **A Patra Secțiune – Coborâre ușoară:**
   * **Lungime:** Aproximativ 100 de metri.
   * **Descriere:** O coborâre ușoară și sigură, unde participanții trebuie să controleze viteza și să se asigure că toți membrii echipei sunt împreună.
   * **Provocare:** Orice cădere pe coborâre va atrage o penalizare de 5 secunde.
6. **A Cincea Secțiune – Zona de Echilibru:**
   * **Lungime:** Aproximativ 30 de metri.
   * **Descriere:** Aceasta este o secțiune mai îngustă a traseului, unde participanții trebuie să își păstreze echilibrul pe o porțiune de zăpadă bătătorită. Se pot folosi bețele de schi pentru stabilitate.
   * **Provocare:** Dacă un membru al echipei cade sau părăsește porțiunea marcată, echipa va fi penalizată cu 10 secunde.
7. **A Șasea Secțiune – Tunelul de Zăpadă:**
   * **Lungime:** Aproximativ 20 de metri.
   * **Descriere:** Participanții vor trece printr-un tunel de zăpadă construit special, care necesită să se aplece ușor și să mențină viteză redusă.
   * **Provocare:** Orice contact cu marginile tunelului va aduce o penalizare de 5 secunde.
8. **Ultima Secțiune – Sprint Final:**
   * **Lungime:** Aproximativ 50 de metri.
   * **Descriere:** Ultima secțiune este o porțiune dreaptă și plată, unde echipele își pot da sprintul final spre linia de sosire. Aici este locul unde strategia de echipă și cooperarea devin esențiale, deoarece toți membrii echipei trebuie să treacă linia de sosire împreună.
   * **Provocare:** Dacă echipa nu trece linia de sosire împreună, aceasta va primi o penalizare de 15 secunde.

**Evaluare și Penalizări:**

* **Penalizări:** Fiecare obstacol nefinalizat corect va aduce penalizări de timp (5-10 secunde) care vor fi adăugate la timpul total al echipei.
* **Finalizare corectă:** Echipa care termină toate secțiunile și provocările corect, fără penalizări, și ajunge la linia de sosire împreună, va obține cel mai bun timp.
* **Bonusuri de timp:** Pentru finalizarea perfectă a secțiunilor, echipele pot primi bonusuri de timp (-5 secunde pentru fiecare sarcină completată impecabil).

**Regulament:**

1. **Echipament necesar:**
   * Schiuri de fond și bețe adaptate pentru fiecare participant.
   * Îmbrăcăminte adecvată condițiilor de iarnă.
   * Căști de protecție pentru siguranță în timpul cursei.
2. **Participare:**
   * Fiecare echipă este formată din 3-4 elevi. Toți membrii trebuie să fie împreună pe traseu și să treacă linia de sosire în același timp.
3. **Cronometrare și clasament:**
   * Timpul total al echipei va fi măsurat de la start până la trecerea liniei de sosire.
   * Penalizările și bonusurile de timp se adaugă sau se scad din timpul final pentru a stabili clasamentul.
4. **Siguranță:**
   * Profesori și voluntari vor supraveghea fiecare secțiune a traseului pentru a se asigura că elevii sunt în siguranță.
   * În caz de accident, cursa va fi suspendată pentru a acorda îngrijiri medicale, dacă este necesar.

**Premii și Festivitate de Premiere:**

* **Premii:** Diplome și medalii pentru primele trei echipe clasate. Se pot acorda și premii speciale pentru echipa cu cel mai bun spirit de echipă sau pentru creativitatea în depășirea provocărilor.
* **Festivitatea de premiere:** După încheierea tuturor curselor, se va organiza o festivitate de premiere, cu anunțarea câștigătorilor și acordarea premiilor.