

## **XL ZAWODY SPORTOWO – OBRONNE „Sprawni jak Żołnierze – 2017”**

### **A. CELE**

1. popularyzowanie wśród młodzieży wiedzy o współczesnych siłach zbrojnych, zagadnień związanych z obronnością kraju oraz podnoszenie sprawności fizycznej.
2. rywalizacja zespołów w zakresie umiejętności sportowo – obronnych.

### **B. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE**

1. Zawody mają charakter ogólnopolski i rozgrywane są w kolejnych etapach.
2. Sposób organizacji zawodów na szczeblu szkolnym, międzyszkolnym i wojewódzkim określa właściwy Kurator Oświaty.
3. Finał Centralny organizowany jest przez:
  - **Wojskowe Stowarzyszenie „Sport-Turystyka-Obronność” na zlecenie Ministerstwa Obrony Narodowej**  
przy wsparciu i pomocy;
    - Departamentu Edukacji Kultury i Dziedzictwa MON,
    - Brygady Wsparcia Dowodzenia Wielonarodowego Korpusu Północ-Wschód,
    - Jednostek wojskowych garnizonu Wałcz,
    - Władz Samorządowych i Administracyjnych – Województwa Zachodniopomorskiego, Powiatu Szczecineckiego oraz i Miasta i Gminy Borne Sulinowo,
    - Ligi Obrony Kraju,
    - Wojskowego Centrum Edukacji Obywatelskiej.
4. Przebieg i organizacja zawodów.
  - a. **Zawody na szczeblu, szkolnym, międzyszkolnym i wojewódzkim.**
    - 1) Organizowane są w terminach i zgodnie z zasadami określonymi przez właściwych kuratorów oświaty. Mają na celu wyłonienie drużyny, która będzie reprezentować szkołę w dalszym etapie zawodów. Dopuszcza się nie rozgrywanie zawodów sportowych na tych etapach w przypadku, gdy nie ma możliwości wystawienia więcej niż jednego zespołu.
    - 2) Skład reprezentacji szkolnej (po jednej w konkurencji dziewcząt i chłopców) należy przesłać w terminie do 30 kwietnia 2017 r. do wizytatora ds. obronnych (specjalisty zajmującego się ww. problematyką) w Kuratorium Oświaty. (*karta zgłoszenia – załącznik nr 1*)
    - 3) Zawody wojewódzkie należy zakończyć do 27 maja 2017 roku, przysyłając jednocześnie w terminie do 30 maja 2017 roku Kierownikowi Zawodów Finału Centralnego oraz do WS „S-T-O” protokoły z zawodów wojewódzkich wraz z kartą zgłoszenia wyłonionych zespołów (po jednej w konkurencji dziewcząt i chłopców).
  - b. **Finał centralny zawodów**
    - 1) Finał centralny zawodów organizuje Wojskowe Stowarzyszenie „Sport-Turystyka-Obronność”.
    - 2) Finał odbędzie się w Bornem Sulinowie w dniach 5-9 czerwca 2017 r.
    - 3) W finale uczestniczyć będzie 16 zespołów dziewcząt i 16 zespołów chłopców – zwycięzców zawodów wojewódzkich.
    - 4) W trakcie finału centralnego koszty pobytu zespołu wraz z jednym opiekunem, koordynatora zawodów wojewódzkich i ewentualnie – po wcześniejszym zgłoszeniu organizatorom – z kierownicą, pokrywa organizator. Organizator nie zapewnia żadnych świadczeń innym osobom towarzyszącym. Przyjazd zespołów na koszt własny.
    - 5) Za zajęcie trzech pierwszych w klasyfikacji zespołowej (oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców) zespoły otrzymują puchary, medale i dyplomy, a zawodnicy i opiekun ponadto upominki indywidualne. Przewiduje się również uhonorowanie upominkami i dyplomami indywidualnie zawodników za najlepsze wyniki w poszczególnych konkurencjach.

- 6) Finał zawodów odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- 7) Dane teleadresowe organizatora Finału Centralnego

Wojskowe Stowarzyszenie „Sport-Turystyka- Obronność” Wiceprezes – Jerzy Kufel ul. Myśliborska 24a/17, <u>03-185 WARSZAWA</u> e-mail: lefuk50@wp.pl	<u>Kierownik Zawodów w Finale Centralnym</u> ppłk rez. Jerzy Kufel tel. +48 607345404 e-mail: lefuk50@wp.pl
--	--

### **Uwaga:**

- 1. Podczas finału centralnego zgodnie z ubiegłorocznymi ustaleniami zostanie przeprowadzona konkurencja dodatkowa dla uczczenia olimpiady zorganizowanej w roku olimpijskim 1944 w obozie jenieckim w Gross Born;***
- 2. Każde województwo wystawi jedną reprezentację spośród zawodników biorących udział w Finale Centralnym Zawodów „Sprawni jak Żołnierze – 2017”;***
- 3. Konkurencja to sztafeta mieszana (dwie dziewczyny i dwóch chłopców) 4x100 m, która nie będzie liczona do klasyfikacji ogólnej zawodów.***

### **C. ZAŁOŻENIA REGULAMINOWE**

#### **I. Warunki uczestnictwa.**

1. W zawodach uczestniczą 3-osobowe zespoły tylko ze szkół ponadgimnazjalnych, oddzielnie dziewczęta i chłopcy.
2. Każdy zespół winien posiadać podręczną apteczkę pierwszej pomocy.
3. Uczestnicy zawodów powinni być ubezpieczeni indywidualnie lub zespołowo od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Od uczestników wymaga się posiadania:
  - a. Legitymacji szkolnych;
  - b. zaświadczeń (orzeczeń) lekarskich stwierdzających brak przeciwwskazań do znacznego wysiłku fizycznego. W przypadku braku takowego odpowiedzialność za stan zdrowia uczniów ponosi szkoła zgłaszająca;
  - c. ubiorów dostosowanych do warunków zawodów;
  - d. posiadania ze sobą apteczki pierwszej pomocy przedmedycznej (jedna na zespół);
  - e. dodatkowego wyposażenia wynikającego z programu imprezy (np. busoli, przyborów kreślarskich, itp.).

#### **II. Punktacja.**

1. Na każdym etapie zawodów prowadzi się oddzielną klasyfikację dla dziewcząt i chłopców.
2. Pierwsze miejsce zajmuje zespół, który uzyska największą liczbę punktów za rozegrane konkurencje.
3. Zasada generalna prowadzenia punktacji finału zawodów stanowi, że zespół – zwycięzca konkurencji otrzymuje liczbę punktów odpowiadających liczbie zespołów uczestniczących w zawodach, np. jeśli w zawodach uczestniczy 16 zespołów, to zwycięzca konkurencji otrzyma 16 pkt., zdobywca drugiego miejsca 15 pkt., trzeciego – 14 pkt. itd. (*zespół zdyskwalifikowany w danej konkurencji – 0 pkt.*).
4. W przypadku, gdy zespoły uzyskają taką samą liczbę punktów w danej konkurencji (*oprócz strzelania*), zajmą one wówczas miejsca ex aequo i przyznane im zostaną takie same ilości punktów według zasady, że nastąpi zsumowanie punktów za zajęte miejsca i podzielenie ich przez ilość zespołów zajmujących to samo miejsce. Jeśli więc np. trzy zespoły uzyskały najlepszy wynik w danej konkurencji, to zajmą one miejsca 1 w danej konkurencji otrzymają po 15 pkt., przy 16 startujących zespołach (16 pkt za pierwsze miejsce + 15 pkt. za drugie miejsce + 14 pkt. za trzecie miejsce = 45 pkt., po podzieleniu przez 3 / liczba zespołów, które zdobyły tą samą liczbę punktów/ daje 15 pkt.). Następny zespół zajmie wtedy 4 miejsce i otrzyma 13 pkt.
5. Sposób punktacji w ramach konkurencji przedstawiony jest przy ich omówieniach.
6. W przypadku uzyskania przez zespoły takiej samej liczby punktów w klasyfikacji generalnej finału, o kolejności miejsc decyduje liczba punktów zdobytych przez zespoły w konkurencji „strzelanie”.

### III. Konkurencje.

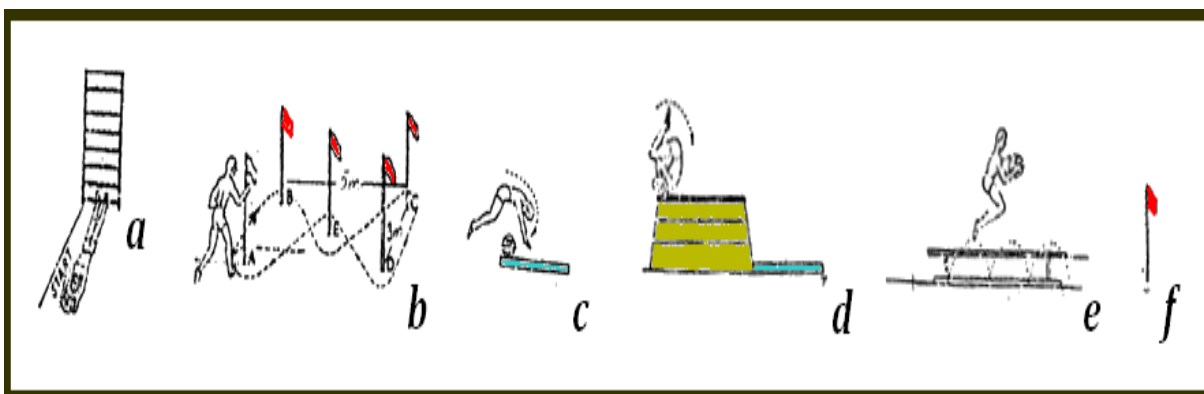
#### 1. „Test sprawnościowy”

Sposób przeprowadzenia: na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczezione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2 kg) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- 5 skłonów (dziewczęta 3 skłony) w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów do pozycji wyjściowej (rys. a);
- bieg zygzakiem (trzy razy chłopcy i dwa razy dziewczęta – z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki A – rys. b). W przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki;
- skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem – rys. c);
- przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (chłopcy 4, dziewczęta 3 części skrzyni – rys. d);
- naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum trzy przeskoki), położenie piłki przy chorągiewce – rys. e, f);
- obiegnięcie chorągiewki (rys. f), powrót najkrótszą drogą na linię startu i dotknięcie kolejnego zawodnika drużyny, będącego w gotowości do rozpoczęcia ćwiczenia „a”, który bez dodatkowych komend je rozpoczyna.

#### Uwaga

- Drużyna kończy bieg w momencie powrotu na linię startu ostatniego zawodnika.
- Test prowadzi się w linii prostej lub na obwodzie sali (*placu*).
- Odległość od linii startu do chorągiewki (*rys. f*) 50 m.
- W trakcie pokonywania testu zawodnicy na uwagę sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.



#### 2. „Rzut granatem”

- Każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty, poprzedzone rzutem próbnym, z którego można zrezygnować.
- Rzuty wykonywane są z odległości **25 m** (dziewczęta **20 m**) mierzonej od linii rzutu do środka prostokąta granatem RG - 42 bez zapalnika, w pozycji stojącej do prostokąta 5x2 m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2x1 m.
- Upadek granatu na linii granicznej prostokąta zaliczany jest jako trafienie w cel wyżej punktowany.
- Do punktacji wlicza się wyniki każdego zawodnika, za każde celne trafienie przyznaje się odpowiednio: 2x1 m – 3 punkty, 5x2 m – 1 punkt.

#### 3. „Strzelanie”

- Zawodnik oddaje 3 strzały próbne oraz 5 strzałów konkursowych liczonych do punktacji.
- Strzelanie odbywa się z karabinka sportowego do tarczy (154,4 x 112,4), z odległości 50 m, w pozycji leżącej z podpórką. Jeżeli strzelanie odbywa się z odległości 25 m wówczas tarcza jest pomniejszona.
- Karabinek wraz z magazynkiem znajdować się będzie na stanowisku strzeleckim.
- W Finale Centralnym zawodnicy strzelają z broni organizatora z zakrytymi przyrządami celowniczymi.
- Zawodnik może mieć swoją lunetę.
- Każdy zawodnik może uzyskać do 50 pkt.

- W przypadku zdobycia przez zespoły takiej samej liczby pkt. o kolejności zespołu w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9”, itd.

**Uwaga:** *Dopuszcza się odbycie strzelania z karabinka pneumatycznego (do etapu zawodów wojewódzkich włącznie).*

#### 4. „Bieg na orientację”

- Zespoły otrzymają 1 kartę startową i 1 standardową mapę do biegów na orientację, na której zaznaczone będą punkty w trzech strefach, do odnalezienia w terenie.
- Odnalezienie punktów należy potwierdzić na otrzymanej karcie startowej. Punkty oznaczone będą lampionami w kolorze biało-czerwonym.
- Uczestnicy startują i kończą bieg całym zespołem (liczy się czas przybycia ostatniego zawodnika zespołu).
- Czas trwania biegu – 60 min.
- Za odnalezienie punktów kontrolnych w poszczególnych strefach zespoły uzyskują: w pierwszej strefie (najbliższej) po 1 pkt., w drugiej strefie po 2 pkt. i w trzeciej strefie (najdalszej) po 3 pkt.
- W razie przekroczenia limitu czasowego, zespół otrzyma 1 pkt. karny za każdą rozpoczętą minutę. Łączny czas biegu nie może przekroczyć 80 min, po tym czasie nastąpi dyskwalifikacja zespołu.
- W przypadku zdobycia jednakowej liczby punktów o kolejności decyduje czas zakończenia konkurencji.

#### 5. „Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna”

Zadania do wykonania:

- wykonanie dwóch cykli RKO (30:2) BLS na fantomie z elektroniczną rejestracją prawidłowych uciśnień klatki piersiowej i dwóch oddechów ratunkowych (załącznik – Karta oceny BLS),
- ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (załącznik – Karta oceny pozycji bezpiecznej).

Zadanie wykonuje jeden zawodnik z zespołu wylosowany przez komisję sędziowską.

Punktacja odbywa się zgodnie z załączonymi kartami oceny.


Ocena drużyny w tej konkurencji jest podawana bezpośrednio po jej zakończeniu.

Podczas wykonywania zadań obowiązują najnowsze wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji.

### D. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizatorzy zawodów nie ponoszą odpowiedzialności materialnej z tytułu wypadków, urazów i szkód w mieniu powstałych podczas trwania imprezy.
2. Za dyscyplinę zespołu oraz szkody wyrządzone przez członka zespołu odpowiada jego opiekun.
3. Uczestników i opiekunów obowiązują przepisy niniejszego regulaminu oraz postanowienia organizatora, a także sędziów poszczególnych konkurencji. W przypadku naruszenia powyższych postanowień, organizator ma prawo zdyskwalifikowania zespołu.
4. Wszelkie protesty zostaną rozpatrzone podczas trwania zawodów. Należy je składać w formie pisemnej do biura organizacyjnego zawodów do 30 min od zakończenia konkurencji lub zaistnienia problemu.
5. Organizatorzy kolejnych etapów zawodów zobowiązani są do zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa, a w szczególności opieki medycznej podczas trwania imprezy zgodnie z obowiązującymi przepisami.
6. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.

WICEPREZES  
WOJSKOWEGO STOWARZYSZENIA  
SPORT-TURYSTYKA OBRONNOŚĆ



Jerzy Kufel