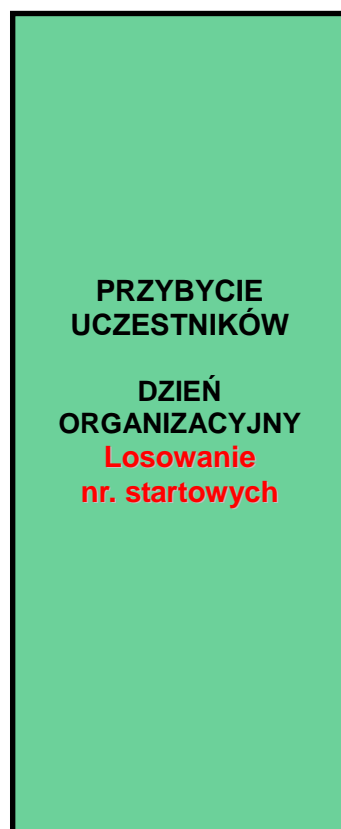
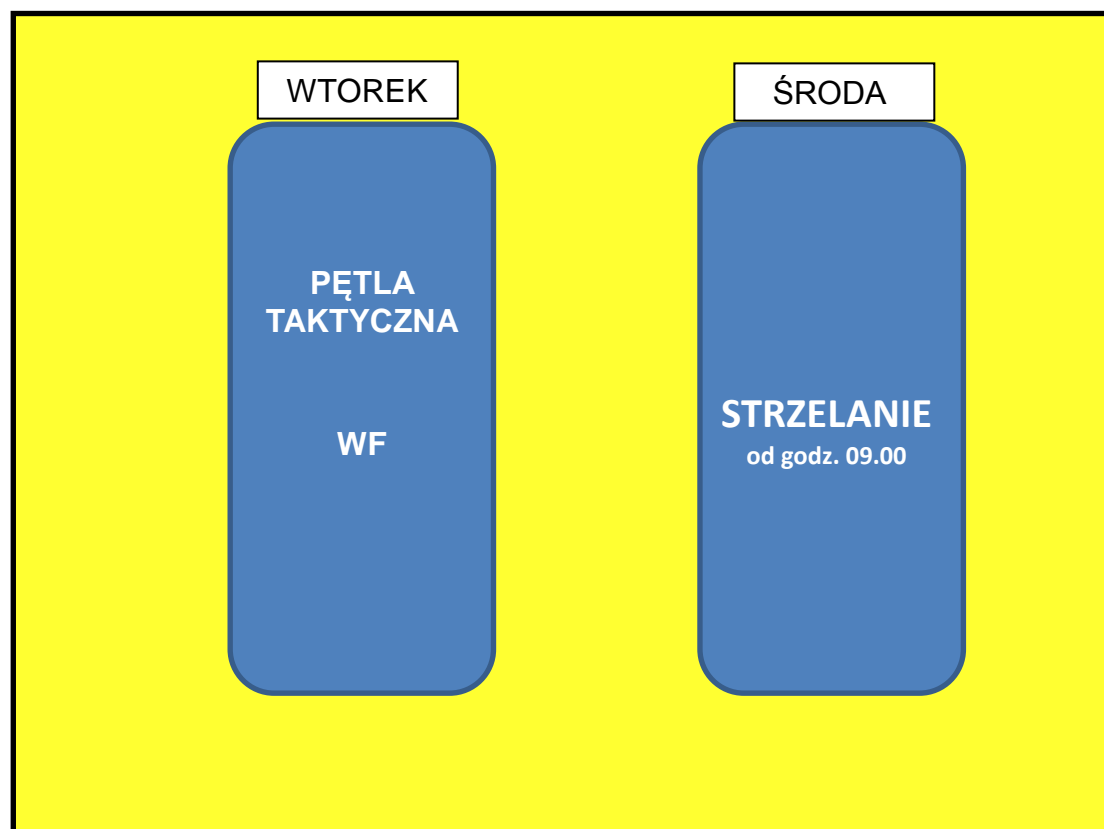


KOLEJNOŚĆ ROZGRYWANIA POSZCZEGÓLNYCH KONKURENCJI

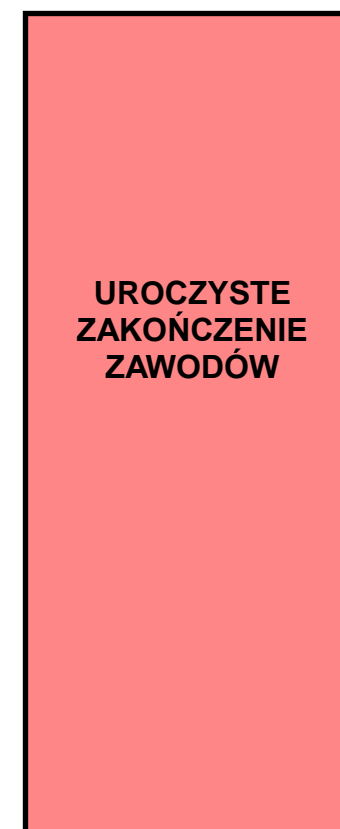
PON.



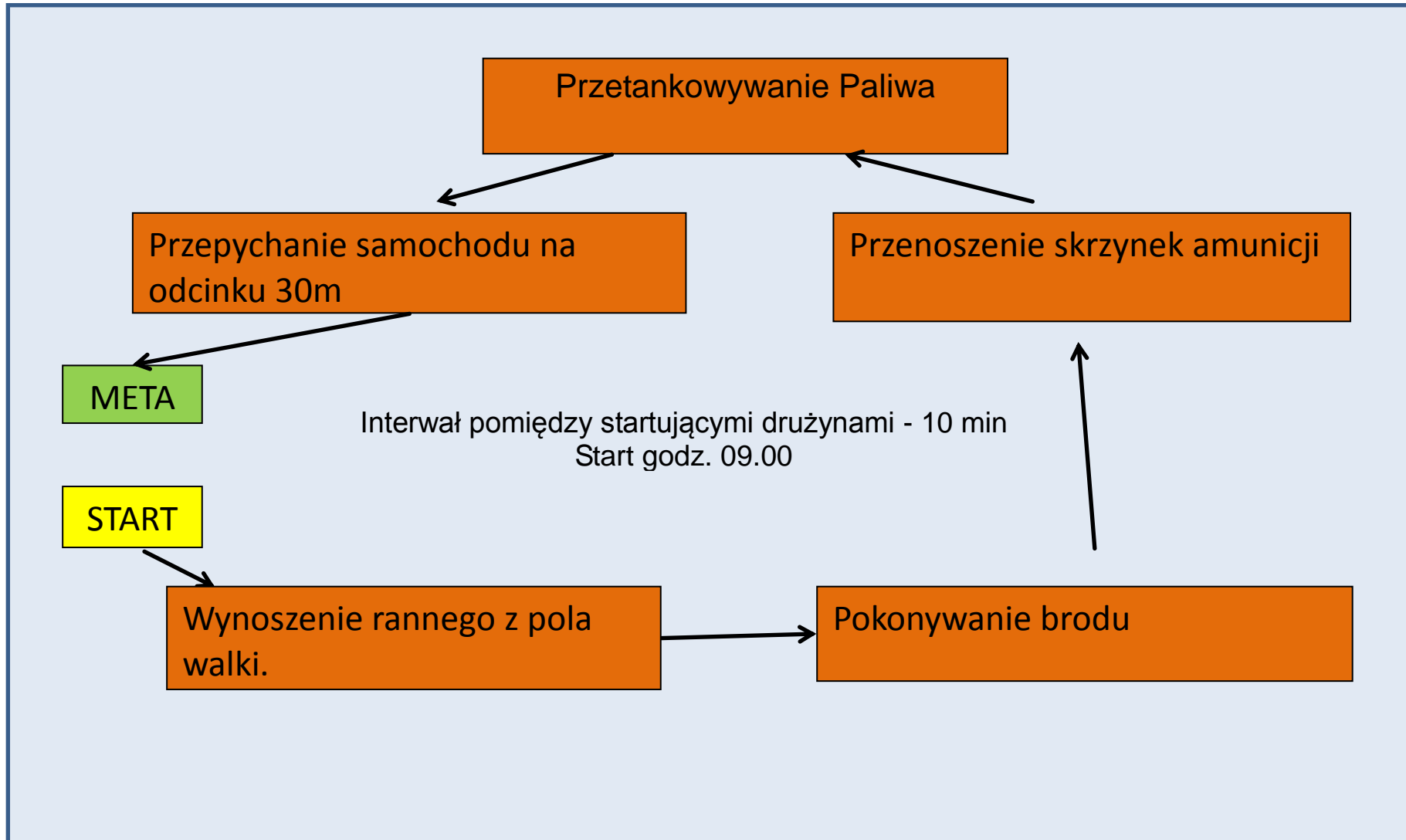
WT./ ŚR.



CZW.



BLOK SZKOLENIOWY - PĘTLA TAKTYCZNA



PĘTLA TAKTYCZNA – OPIS KONKURENCJI

Pętla taktyczna to marszobiegi zorganizowany na trasie o długości ok. 6 km na obrzeżach poligonu w okolicy miejscowości Oleszno. Na trasie marszobiegu znajduje się 5 punktów kontrolnych. Na starcie do pętli taktycznej zawodnicy zjawiają się na 10 minut przed rozpoczęciem konkurencji gdzie udzielany jest im instruktaż z zasad przestrzegania warunków bezpieczeństwa podczas marszobiegu oraz sposobu korzystania z sieci „RATUNEK”. Zostają zapoznani także z kartą startową.

Ubiór zawodników na linii startu:

- beret / nakrycie głowy;
- mundur polowy / bluza, spodnie /;
- trzewiki wojskowe;
- pas nośny;
- inne, wg indywidualnych potrzeb.

Na starcie kapitanowie drużyn otrzymują numery startowe. Warunkiem zaliczenia zawodów – uzyskania punktów w klasyfikacji jest ukończenie marszobiegu z numerem startowym oraz niezniszczoną listą startową.

PK 1 – Wynoszenie rannego z pola walki.

Po przybyciu na punkt kontrolny zawodnicy przenoszą wyznaczoną osobę ze składu drużyny na noszach na odcinku 100m. Dopuszczalna jest zmiana zawodników w trakcie wykonywania zadania.

PK 2 – Pokonywanie brodu różnymi sposobami.

Zawodnicy z drużyny decydują po przybyciu na punkt o sposobie pokonania brodu. Do dyspozycji zawodnik ma ubrania OP1.

PK 3 – Przenoszenie skrzynek od amunicji.

Drużyna ma za zadanie przeniesienie 2 skrzynek z amunicją na odległość 50 m.

PK 4 – Przetankowywanie paliwa do KS 20 przy pomocy pompy ręcznej.

Po przybyciu na punkt zawodnicy przy pomocy pompy ręcznej przetankowują paliwo do drugiego zbiornika.

PK 5 – Przepychanie samochodu osobowo-terenowego na odcinku 30m.

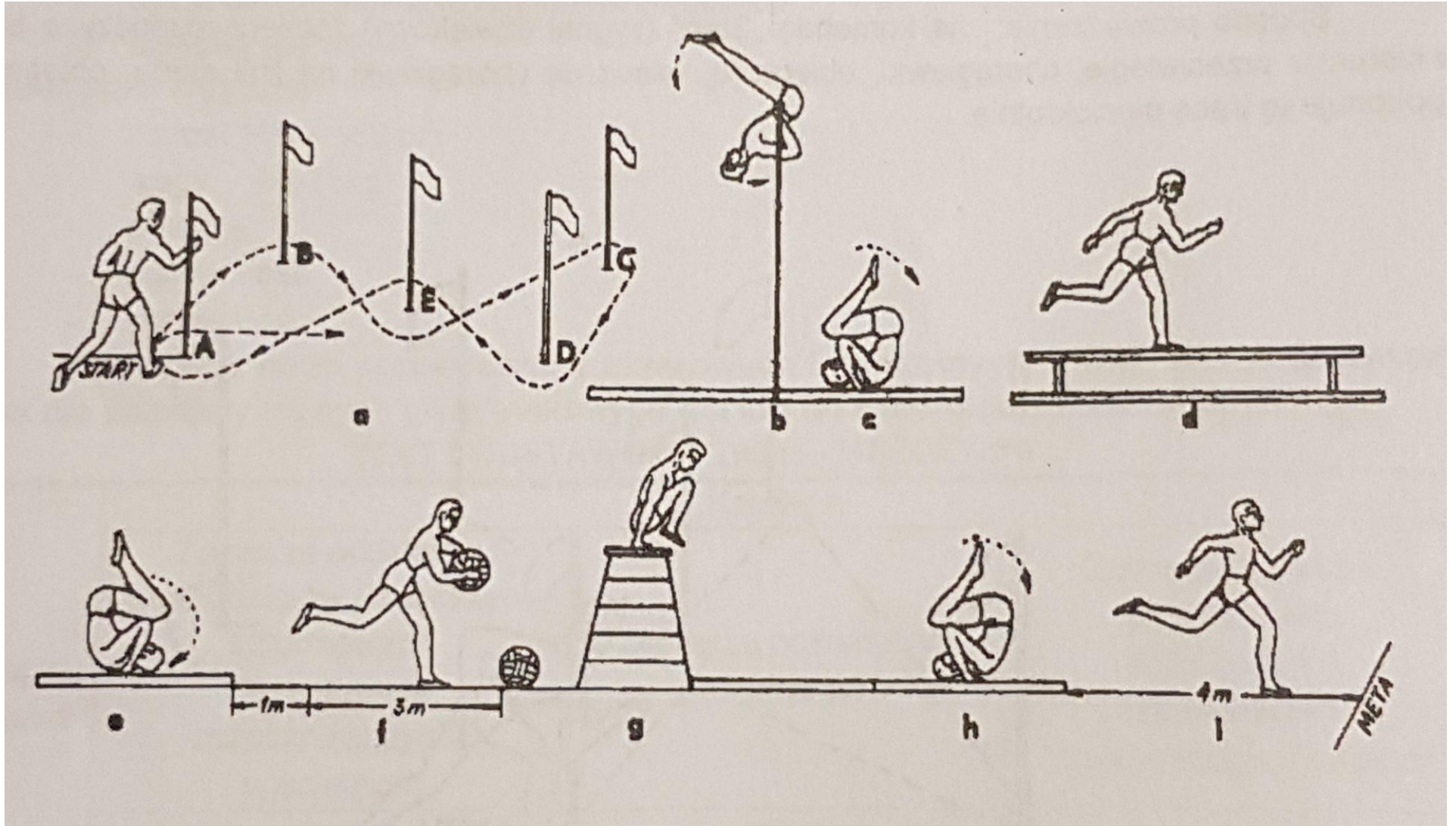
Zawodnicy przepychają samochód z kierowcą na odcinku 30m.

BLOK SZKOLENIOWY – WYCHOWANIE FIZYCZNE

Biegowy Test Zwinnościowy

- 1) Bieg zygzakiem, usytuowany na płycie o minimalnych wymiarach 6 x 8m, chorągiewki A i D dłuższego boku prostokąta umieszczone na osi biegu;
- 2) Drążek wysoki 220 cm z jednym materacem ułożonym wzdłuż pod prężnikiem 11m;
- 3) Materac gimnastyczny (o grubości do 6 cm) do przewrotu w przód, ułożony wzdłuż – 16 m;
- 4) Ławka gimnastyczna (długości 3m) – 21m;
- 5) Materac gimnastyczny do przewrotu w tył – 26m
- 6) Zewnętrzna linia pierwszego kwadratu 1 x 1m do zmiany dwóch piłek ciężkich 3kg – 30m;
- 7) Skrzynia gimnastyczna z ułożonym za linią wzdłuż jednym materacem – 40m
- 8) Materac gimnastyczny, do przewrotu w przód, ułożony wzdłuż – 44

Sposób prowadzenia: na komendę „Start” lub sygnał dźwiękowy żołnierz rozpoczyna bieg i wykonuje:



- Bieg zygzakiem (jeden raz – z obiegnięciem, w fazie końcowej chorągiewki A),
- Z wysokości lub zwisu: wymyk na drążku wysokim 220cm (dla żołnierzy służby zasadniczej I roku służby i dla kadry zaliczonej do II grupy wiekowej – 180cm),
- Przewrót w przód na materacu,
- Przejście po odwróconej ławeczce gimnastycznej, której minimalna długość wynosi 3m, z co najmniej dwukrotnym kontaktem stóp,
- Przewrót w tył na materacu,
- Zmianę dwóch piłek w strefie 3m (chwyt piłki leżącej 1m od materaca, przeniesienie jej do drugiej leżącej 4m od materaca, zmiana piłek i odniesienie piłki drugiej na miejsce pierwszej),
- Skok kuczny przez 5 części skrzyni ustawionej w szereg,
- Przewrót w przód na materacu,
- Dobieg 4m do mety

Normy sprawdzianów okresowych i kontrolnych BTZ – mężczyźni

Grupa wiekowa:

Grupa 1 :

Oceny : bdb – 28,5; db - 30; dst - 32

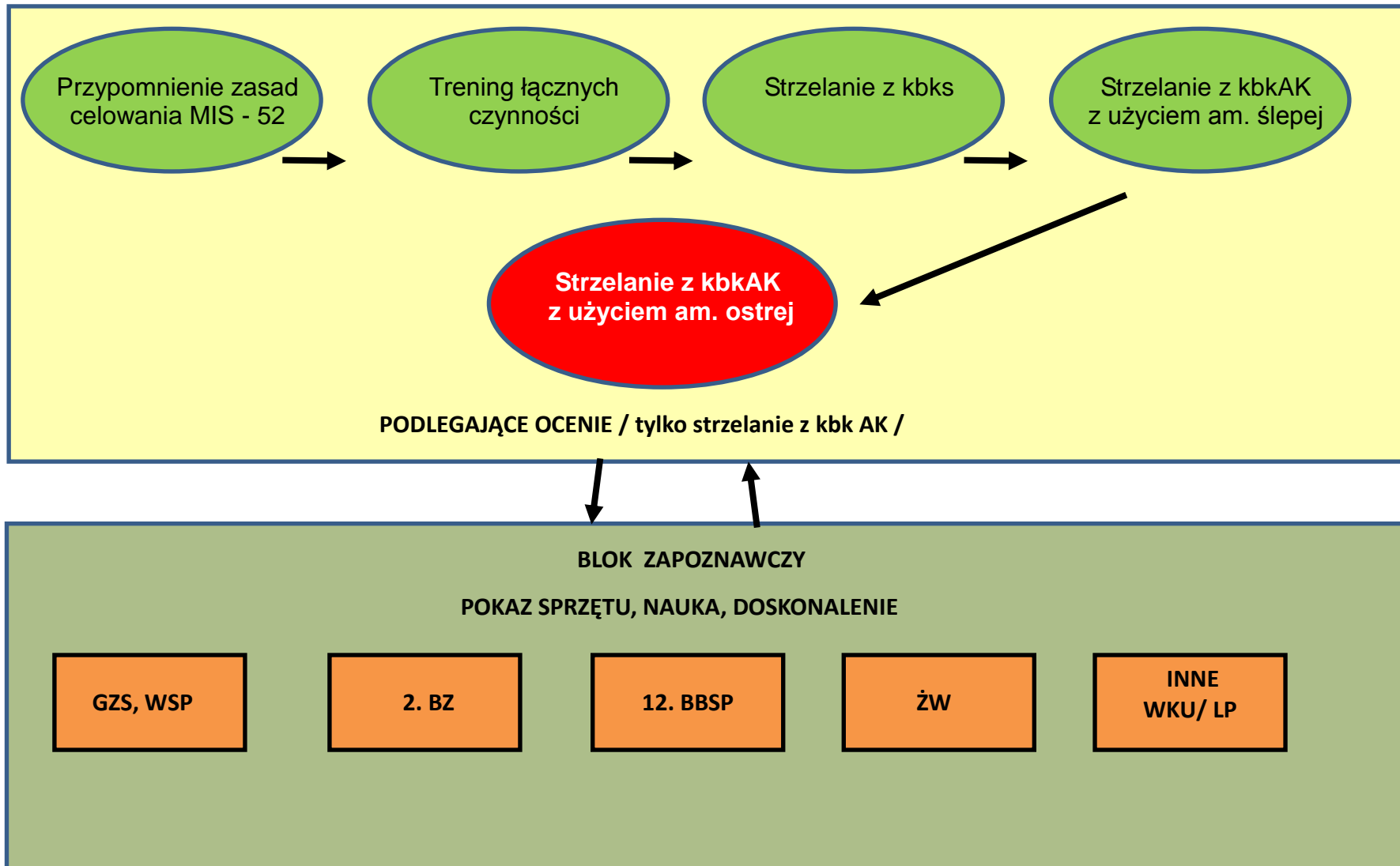
Normy sprawdzianów okresowych i kontrolnych BTZ – kobiety

Grupa wiekowa:

Grupa 1 :

Oceny : bdb – 30,7; db – 32,3; dst – 33,5

BLOK SZKOLENIOWY - STRZELNICA



PRZEBIEG KONKURENCJI

NAZWA: Strzelanie z użyciem amunicji ostrej z karabinka kbkAK – konkurencja wiodąca.

RODZAJ: Strzelanie na celność.

CZAS: Ograniczony ukazywaniem się figur.

PRZEBIEG KONKURENCJI:

Konkurencja polega na oddaniu przez zawodnika pięciu strzałów z karabinka kbkAK, ogniem pojedynczym do celu umieszczonego w odległości 75 metrów od stanowiska ogniowego. Warunki strzelania:

- rodzaj broni – karabinek kbkAK / AKMS;
- rodzaj ognia – pojedynczy;
- ilość nabojów – 5;
- odległość do celu – 75 m;
- postawa – strzelecka leżąc z wykorzystaniem podpórki;
- cel – figura bojowa nr 36 / granatnik ciężki / lub nr 40 / biegnący / ukazująca się pięć razy po 15 sekund z przerwą 10 sekundową. Cel opada samoczynnie po trafieniu lub minięciu czasu ukazywania się.

UWAGI:

Konkurencja rozpoczyna się omówieniem szczegółowych warunków bezpieczeństwa obowiązujących podczas strzelań. Przy każdym strzelającym w czasie wykonywania zadania ogniowego znajduje się instruktor. W trakcie strzelania zawodnicy są zobowiązani do stosowania ochronników słuchu. Instruktor może zdyskwalifikować zawodnika, który nie przestrzega warunków bezpieczeństwa.

OCENA:

Suma trafień uzyskanych przez poszczególnych zawodników stanowi łączną ilość punktów uzyskanych przez drużynę. W konkurencji zastosowano współczynnik 4.

Przykład:

- Zawodnik A – 4 trafienia x 4 punkty / współczynnik / tj. 16 pkt.;
 - Zawodnik B – 2 trafienia x 4 punkty / współczynnik / tj. 8 pkt.;
- ltd.

W przypadku uzyskania przez drużyny jednakowej ilości punktów o zwycięstwie decyduje ilość p-któw uzyskanych przez kapitana drużyny, w następnej kolejności jego zastępcy, uczeni, zawodnika na stanowisku nr 4, a w ostatniej kolejności zawodnika na stanowisku nr 5.

Punktacja za konkurencje.

Drużyny podczas dwóch dni rywalizują w blokach szkoleniowych. Warunkiem kontynuowania konkurencji przez drużynę w poszczególnych blokach szkoleniowych jest wykonanie prawidłowo wszystkich czynności na punktach kontrolnych. W przypadku niepoprawnego wykonania czynności instruktor (sprawdzający) podaje komendę „Wróć”.

Klasyfikacja zespołowa sporządzona zostanie na podstawie sumy punktów zdobytych przez wszystkich zawodników szkoły w blokach szkoleniowych. Tak więc, jeżeli w zawodach weźmie udział np. 18 szkół, to za pierwsze miejsce w danej konkurencji przyznanych będzie 18 punktów, za drugie 17 itd. W przypadku jednakowej liczby punktów uzyskanych przez np. dwa lub więcej zespołów, o wyższym końcowym miejscu zadecyduje lepsza lokata za strzelanie.

W przypadku kontuzji jednego z zawodników drużyna, która ukończy daną konkurencję może otrzymać max 1 pkt.

W przypadku nie przystąpienia/ nie ukończenia konkurencji drużyna otrzymuje 0 pkt.

W przypadku nie wykonania komendy „wróć” drużyna zostaje zdyskwalifikowana w danej konkurencji.

Figura bojowa nr 36 – granatnik ciężki / wymiary /

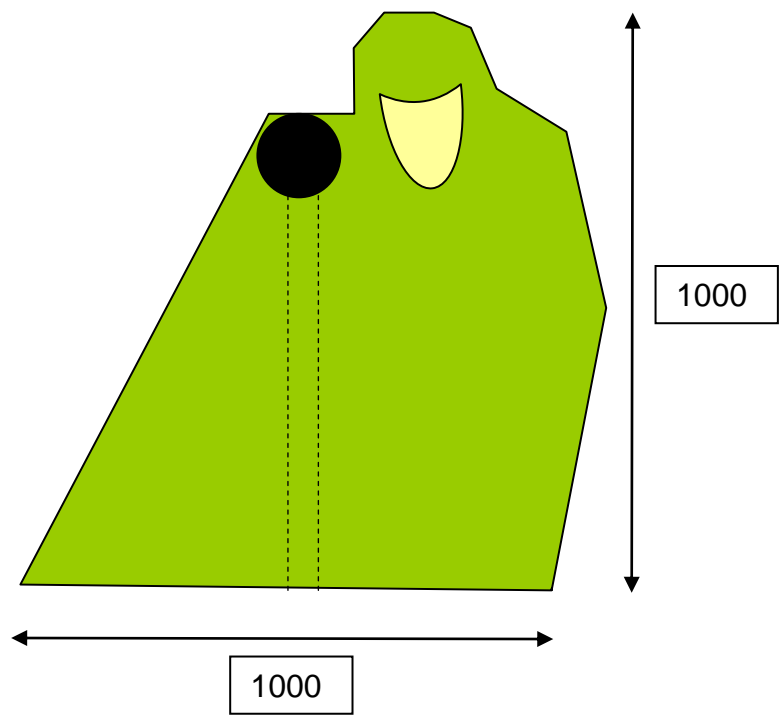


Figura bojowa nr 40 – biegnący / wymiary /

