

## **XLVI ZAWODY SPORTOWO – OBRONNE** ***„Sprawni jak Żołnierze – 2023”***

### **A. CELE:**

1. promowanie sportów obronnych i współzawodnictwa sportowego wśród młodzieży szkolnej;
2. popularyzowanie służby wojskowej wśród młodzieży;
3. wspieranie młodzieży uczącej się w klasach wojskowych oraz organizacji działających na rzecz obronności;
4. upowszechnienie rozwoju i podniesienie poziomu szkolenia proobronnego społeczeństwa;
5. tworzenie warunków umożliwiających edukację i kształtowanie postaw proobronnych społeczeństwa;
6. popularyzowanie wśród młodzieży wiedzy o współczesnych siłach zbrojnych, zagadnień związanych z obronnością kraju oraz podnoszenie sprawności fizycznej;
7. rywalizacja zespołów w zakresie umiejętności sportowo – obronnych;
8. nabywanie przez społeczeństwo umiejętności przydatnych w służbie wojskowej;
9. przygotowanie młodzieży do zawodowej służby wojskowej i służby w Wojskach Obrony Terytorialnej;
10. kształtowanie i umacnianie w społeczeństwie, zwłaszcza wśród młodzieży obywatelskiej postawy wobec spraw obronności Rzeczypospolitej Polskiej;
11. promowanie w społeczeństwie Programu „Zostań Żołnierzem”.

### **B. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE:**

1. Zawody mają charakter ogólnopolski i rozgrywane są w kolejnych etapach.
2. Sposób organizacji zawodów do szczebla wojewódzkiego włącznie określa właściwy Kurator Oświaty.
  - 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,
    - Centrum Szkolenia Sił Powietrznych w Koszalinie,
    - Wojskowego Centrum Rekrutacji w Szczecinku,
    - Orkiestry Wojskowej w Koszalinie,
    - Władz Samorządowych i Administracyjnych – Województwa Zachodniopomorskiego, Powiatu Szczecińskiego oraz Miasta i Gminy Borne Sulinowo.
3. Przebieg i organizacja zawodów;
  - a. **Zawody do szczebla wojewódzkiego włącznie,**
    - 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,
    - 2) Skład reprezentacji szkolnej (po jednej w konkurencji dziewcząt i chłopców) należy przesłać wizytatorowi ds. obronnych (specjaliście zajmującym się ww. problematyką) w Kuratorium Oświaty. (*karta zgłoszenia – załącznik nr 1*),
    - 3) Zawody wojewódzkie należy zakończyć do 20 czerwca 2023 roku, przesyłając jednocześnie w terminie do 10 września 2023 roku Kierownikowi Zawodów Finału Centralnego protokoły z zawodów wojewódzkich wraz z kartą zgłoszenia wyłonionych zespołów (po jednej w konkurencji dziewcząt i chłopców).

**Uwaga:**

    - **dopuszcza się nie rozgrywanie zawodów sportowych na tych etapach w przypadku, gdy nie ma możliwości wystawienia więcej niż jednego zespołu**
  - b. **Finał centralny zawodów,**
    - 1) Finał centralny zawodów organizuje Wojskowe Stowarzyszenie „Sport-Turystyka-Obronność”,
    - 2) Finał odbędzie się w Bornem Sulinowie w dniach 25-28 września 2023 r.,
    - 3) W finale uczestniczyć będzie:
      - a) 16 zespołów dziewcząt i 16 zespołów chłopców – zwycięzców zawodów wojewódzkich;
      - b) z każdego województwa mogą uczestniczyć trzyosobowe zespoły, oddzielnie zespół dziewcząt i zespół chłopców (łącznie 6 zawodników). Dopuszcza się zgłoszenie zawodnika rezerwowego;

- c) nie dopuszcza się możliwości sklasyfikowania większej liczby zawodników przypadającej na dane województwo;
  - d) w trakcie finału centralnego koszty pobytu zespołu wraz z jednym opiekunem oraz kierowcą, a także koordynatora zawodów wojewódzkich pokrywa organizator. Przyjazd zespołów na koszt własny.
- 4) Za zajęcie trzech pierwszych miejsc 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.
- 5) Finał zawodów odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- 6) Dane teled adresowe organizatora Finału Centralnego

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

### C. ZAŁOŻENIA REGULAMINOWE:

#### I. Warunki uczestnictwa.

1. Każdy zespół winien posiadać podręczną apteczkę pierwszej pomocy.
2. Uczestnicy zawodów powinni być ubezpieczeni indywidualnie lub zespołowo od następstw nieszczęśliwych wypadków (*Uwaga:* uczestników zawodów w finale centralnym ubezpiecza organizator).
3. Od uczestników wymaga się:
  - a. posiadania ważnej legitymacji szkolnych;
  - b. przedstawienia 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. dodatkowego wyposażenia wynikającego z programu imprezy.

#### 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 miejsce 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. Konkurencje sportowe:

- 1) *Bieg na dystansie 1000 m /bieżnia na stadionie w Bornem Sulinowie/;*

Sposób przeprowadzenia:

- na komendę „**Na miejsca**” zawodnicy /-czki/ drużyny stają w pozycji wykroczonej przed linią startową (tzw. start wysoki);
- na sygnał „**Start**” biegną wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie.

**Punktacja:** uzyskany czas biegu zapisuje się z dokładnością do 1 sek.

**Ocena:**

*Klasyfikacja indywidualna (kategorii dziewcząt i kategoria chłopców);*

*Klasyfikacja zespołowa (łączy czas wszystkich zawodników z zespołu będzie stanowił o zajętych miejscach w tej konkurencji).*

**2) Skłony tułowia w czasie 2 minut:**

- Wykonuje się w stroju sportowym.
- Na komendę „**Gotów**” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, **które są zaczepione o dolny szczebel drabinki** lub mogą być przytrzymywane przez współczwiczącego.
- Na komendę „**Ćwicz**” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

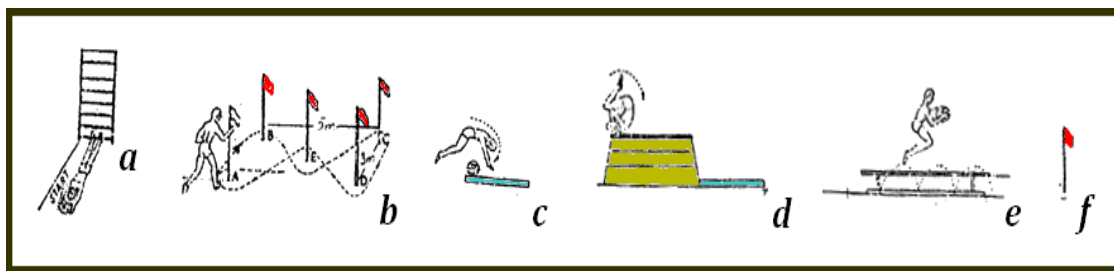
**3) Test sprawnościowy (TS):**

Sposób przeprowadzenia:

- na komendę „**Gotów**” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczepione 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.



*Punktacja: liczy się czas pokonania testu sprawnościowego (TS) przez drużynę.*

## 2. „Strzelanie”:

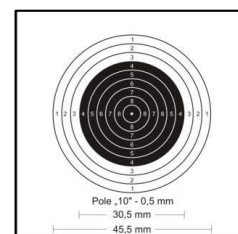
### 1) Strzelanie z karabinka pneumatycznego (KPn);

#### Warunki strzelania:

- Broń – karabinek pneumatyczny na sprężone powietrze marki CZ kal. 4,5 mm. Przyrządy zamknięte;



- Tarcze – tarcza sportowa do strzelań z karabinka pneumatycznego 30,5 x 45,5. Pole „10” – 0,5 mm;
- Odległość strzelania – 10 m;
- Postawa strzelecka – stojąca (strzelanie z karabinka w strzelectwie sportowym wykonuje się wyłącznie w postawie stojącej ponieważ ładowanie karabinka w postawie leżącej jest niezwykle uciążliwe);
- Konkurencja polega na oddaniu 3 strzałów próbnych oraz 10 strzałów konkursowych liczonych do punktacji;
- Czas strzelania – nieograniczony;
- Strzelanie odbywa się z karabinka pneumatycznego (KPn) do tarczy, której czarne pole ma średnicę 30,5 mm. Dziesiątka, to biała kropka o średnicy 0,5 mm znajdująca się w środku tarczy w wymiarach (jak na rysunku). Odległość strzelania - 10 m (odległość liczona od linii ognia do linii tarcz);



- Każdy zawodnik będzie miał zawieszoną dwie tarcze: jedna tarcza zawieszona po lewej stronie i przekreślona w górnym lewym rogu to tarcza próbna do której, zawodnik oddaje 3 strzały. Następnie zawodnik podchodzi do tarczy, sprawdza ułożenie przestrzelin, wraca na stanowiska strzeleckie i oddaje 10 strzałów do drugiej tarczy ocenianej;
- Karabinek pneumatyczny znajdować się będzie na stanowisku strzeleckim;
- Ustawione będzie sześć stanowisk (trzy dla dziewcząt i trzy dla chłopców) jednocześnie strzela cała drużyna;
- W Finale Centralnym zawodnicy strzelają z broni organizatora;
- Każdy zawodnik może uzyskać do 100 pkt.;
- W przypadku zdobycia przez zespoły takiej samej liczby pkt. o kolejności zespołu w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9”, itd.

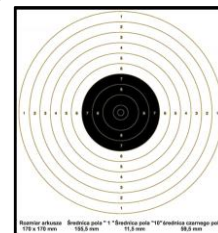
### 2) Strzelanie z pistoletu pneumatycznego (PPn);

#### Warunki strzelania:

- Broń – pistolet pneumatyczny na sprężone powietrze marki Morini kal. 4,5 mm dla osób prawo i leworęcznych;



- Konkurencja polega na oddaniu 3 strzałów próbnych oraz 10 strzałów konkursowych liczonych do punktacji;
- Tarcze – tarcza sportowa do strzelań z pistoletu pneumatycznego 59,5x155,5. Pole „10” – 11,5 mm



- Każdy zawodnik będzie miał zawieszoną dwie tarcze: jedna tarcza zawieszona po lewej stronie i przekreślona w górnym lewym rogu to tarcza próbna do której, zawodnik oddaje 3 strzały. Następnie zawodnik podchodzi do tarczy, sprawdza ułożenie przestrzelin, wraca na stanowiska strzeleckie i oddaje 10 strzałów do drugiej tarczy ocenianej;
- Odległość strzelania – 10 m. (odległość liczona od linii ognia do linii tarcz);
- Postawa strzelecka – stojąca;
- Czas strzelania – nieograniczony;;
- Pistolet pneumatyczny znajdować się będzie na stanowisku strzeleckim;
- Ustawione będzie sześć stanowisk (trzy dla dziewcząt i trzy dla chłopców) jednocześnie strzela cała drużyna;
- W Finale Centralnym zawodnicy strzelają z broni organizatora;
- Każdy zawodnik może uzyskać do 100 pkt.;
- W przypadku zdobycia przez zespoły takiej samej liczby pkt. o kolejności zespołu w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9”, itd.

### 3. Rzut granatem;

- Każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty, poprzedzone rzutem próbnym, z którego można zrezygnować.
- Rzuty wykonywane są z odległości **25 m** (dziewczeta **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.
  - w pierwszej strefie (najbliżej) po 1 pkt.,
  - w drugiej strefie po 2 pkt.,
  - w trzeciej strefie (najdalszej) po 3 pkt.

### 4. „Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna”;

Zadania do wykonania:

- wykonanie dwóch cykli RKO (30:2) BLS na fantomie z elektroniczną rejestracją prawidłowych uciśnień klatki piersiowej,
- 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

- Organizatorzy zawodów nie ponoszą odpowiedzialności materialnej z tytułu wypadków, urazów i szkód w mieniu powstałych podczas trwania imprezy.
- Za dyscyplinę zespołu oraz szkody wyrządzone przez członka zespołu odpowiada jego opiekun.
- 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.
- 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.
- Organizatorzy kolejnych etapów zawodów zobowiązani są do zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa, a w szczególności opieki medycznej podczas trwania imprezy zgodnie z obowiązującymi przepisami.
- Ochrona danych osobowych:
 

Ponieważ zawody podzielone są na etapy, to;

  - na etapie szkolnym za ochronę danych osobowych odpowiada szkoła,
  - na etapie wojewódzkim za ochronę danych osobowych odpowiada Kurator Oświaty,
  - na etapie ogólnopolskim za ochronę danych osobowych odpowiada jego organizator, tj. Wojskowe Stowarzyszenie „Sport-Turystyka-Obronność”.
- Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.

WICEPREZES  
WOJSKOWEGO STOWARZYSZENIA  
„SPORT-TURYSTYKA-OBRONNOŚĆ”  
ppłk w st. spocz. Jerzy Kufel