

XLV ZAWODY SPORTOWO – OBRONNE ***„Sprawni jak Żołnierze – 2022”***

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.
3. promowanie sportów obronnych i współzawodnictwa sportowego wśród młodzieży szkolnej;
4. popularyzowanie służby wojskowej wśród młodzieży;
5. nabywanie przez społeczeństwo umiejętności przydatnych w służbie wojskowej;
6. wspieranie młodzieży uczącej się w klasach wojskowych oraz organizacji działających na rzecz obronności;
7. upowszechnienie rozwoju i podniesienie poziomu szkolenia proobronnego społeczeństwa;
8. tworzenie warunków umożliwiających edukację i kształtowanie postaw proobronnych społeczeństwa;
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 Rzeczypospolitej”.

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
 - Wojskowej Komendy Uzuppełnień 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 25 maja 2022 roku, przesyłając jednocześnie w terminie do 27 maja 2022 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 6-9 czerwca 2022 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 do każdego zespołu;
 - c) nie dopuszcza się możliwości sklasyfikowania większej liczby zawodników przypadającej na dane 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>Wojskowe Stowarzyszenie „Sport-Turystyka-Obronność” Wiceprezes – Jerzy Kufel ul. Myśliborska 24a/17, 03-185 WARSZAWA e-mail: lefuk50@wp.pl</p> | <p>Kierownik Zawodów w Finale Centralnym półk 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. **przestrzegania zasad określonych przez SANEPID w związku z pandemią spowodowaną koronawirusem;**
 - d. ubiorów dostosowanych do warunków zawodów;
 - e. 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”.

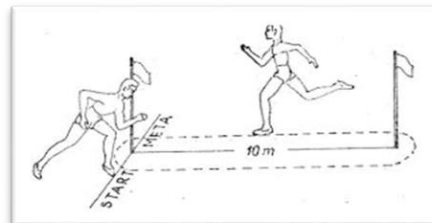
III. Konkurencje.

1. Konkurencje sportowe:

1) Bieg wahadłowy 10x10m;

Sposób przeprowadzenia:

- na komendę „Gotów” zawodnik /-czka/ drużyny przyjmuje pozycję wyjściową – START.



- na komendę „Start”: zawodnik /-czka/ rozpoczyna bieg w kierunku przeciwnieległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrót chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Punktacja: liczy się czas pokonania trasy biegu (łączny czas wszystkich zawodników z zespołu będzie stanowił o zajętych miejscach w tej konkurencji).

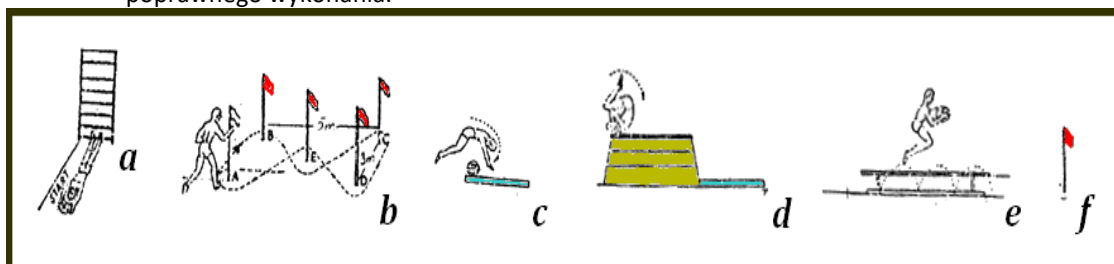
2) Test sprawnościowy (TS):

Sposób przeprowadzenia:

- na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczepte o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzymając 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 obieganiem 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);
 - obieganie 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

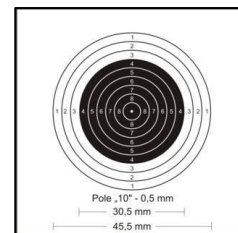
- Drużyna kończy bieg w momencie powrotu na linię startu ostatniego zawodnika.
- Test prowadzi się w linii prostej lub na obwodzie sali (*placu*).
- Odległość od linii startu do chorągiewki (*rys. f*) 50 m.
- W trakcie pokonywania testu zawodnicy na uwagę sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego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



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

2. „Strzelanie”:

- Konkurencja polega na oddaniu 3 strzałów próbnych oraz 5 strzałów konkursowych liczonych do punktacji;
- Strzelanie odbywa się z karabinka pneumatycznego (KPn) do tarczy, której czarne pole ma średnicę 30,5 mm. Dzieśiątka, to biała kropka o średnicy 0,5 mm znajdująca się w środku tarczy o wymiarach (jak na rysunku). Odległość strzelania - 10 m (odległość liczona od linii ognia do linii tarczy). Pozycja stojąca.



- Karabinek pneumatyczny znajdować się będzie na stanowisku strzeleckim;
- W Finale Centralnym zawodnicy strzelają z broni organizatora;
- 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.

3. Bieg na orientację „BnO – Scorelauf”;

- Zawody odbędą się z wykorzystaniem systemu elektronicznego pomiaru sport-ident.
- Zespoły otrzymają chipa SI i dwie mapy standardowe IOF do biegu na orientację, na której zaznaczone będą punkty w trzech strefach do odnalezienia w terenie.
- Chipa wydaje sędzia zawodów przed startem, koszt zgubienia chipa wynosi 200,00 zł.
- Odnalezienie punktów należy potwierdzić za pomocą chipa w puszcze elektronicznej (po włożeniu chipa do puszeki będzie sygnał dźwiękowy i zapali się lampka).
- Punkty oznaczone będą lampionami w kolorze biało-czerwonym.
- Uczestnicy startują i kończą bieg całym zespołem, liczy się czas przybycia ostatniego zawodnika zespołu (ostatni zawodnik zespołu podbija chipa w puszcze elektronicznej).
- Czas trwania biegu - 60 min.
- Za odnalezienie punktów w poszczególnych strefach zespoły uzyskują:
 - w pierwszej strefie (najbliższej) po 1 pkt.,
 - w drugiej strefie po 2 pkt.,
 - w trzeciej strefie (najdalszej) po 3 pkt.
- W razie przekroczenia limitu czasowego, zespół otrzyma 1 pkt. karny za każdą rozpoczętą minutą.
- 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.

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.

Uwaga: w okresie pandemii COVID-19 odstępuje się od oceny oddechu metodą „widzę-słyszę-czuję” /nie przystawia się ucha do ust i nosa poszkodowanego, ocenę oddechu wykonuje się wyłącznie przez obserwację klatki piersiowej i brzucha/. Nie udrażnia się dróg oddechowych za pomocą tzw. rękoczynu czoło-żuchwa /przez odgięcie głowy osoby poszkodowanej i uniesienie żuchwy/. Nie wykonuje się oddechów ratowniczych /usta-usta/ u osób dorosłych. Jeśli jesteśmy przeszkoleni, możemy je wykonywać jedynie u dzieci w połączeniu z uciśnięciami klatki piersiowej /o ile potrafimy i chcemy to zrobić/. Źródło: https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/pierwsza-pomoc-podczas-pandemii-covid-19_7039,n,192

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. 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”.
7. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.

WICEPREZES
WOJSKOWEGO STOWARZYSZENIA
„SPORT-TURYSTYKA-OBRONNOŚĆ”

ppłk w st. specz. Jerzy Kufel