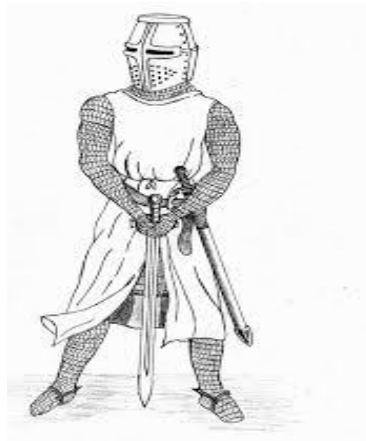




# **REGULAMIN II POWIATOWYCH ZAWODÓW SPORTOWO – OBRONNYCH**



## **„Dzielni rycerze sprawni jak żołnierze” CHOCEŃ 2019**

### **I. Termin - 05 czerwiec 2019 r. – godzina 9.00**

- 08.30 – rejestracja drużyn
- 09.00 – uroczyste rozpoczęcie mistrzostw
- 09.10 – rozpoczęcie zmagania uczestników
- 13.00 – zakończenie zmagania uczestników
- 13.10 – poczęstunek dla wszystkich drużyn
- 14.00 – podsumowanie i uroczyste zakończenie zawodów

### **II. Miejsce Mistrzostw – Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Choceniu oraz Społeczne Liceum Ogólnokształcące w Choceniu.**

### **III. Uczestnicy:**

Prawo startu w zawodach mają uczniowie oddziałów gimnazjalnych oraz VIII klas podstawowych (w przypadku małej liczby zgłoszeń organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia liczby zespołów z poszczególnych szkół).

### **IV. Organizatorzy:**

- Uczniowski Klub Sportowy „MAT” w Choceniu,
- Urząd Gminy w Choceniu,
- Uczniowski Klub Sportowy „OLIMP” w Choceniu,
- Społeczne Liceum Ogólnokształcące im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Choceniu,
- Społeczna Branżowa Szkoła I Stopnia im. Adama Mickiewicza w Choceniu.
- Wsparcia finansowego udzieliło Starostwo Powiatowe we Włocławku.
- Koordynator zawodów: pan Marcin Kędzierski tel. 506-039-671

## V. Postanowienia ogólne

1. Celem zawodów jest popularyzowanie wśród młodzieży szkół podstawowych wiedzy o współczesnych Siłach Zbrojnych RP, zagadnień związanych z obronnością kraju oraz podnoszenie sprawności fizycznej.
2. Realizowane przez organizatorów zawody mają służyć:
  - Promowaniu sportów obronnych.
  - Kształtowaniu u młodzieży odporności psychicznej i dyscypliny.
  - Utrwaleniu umiejętności współdziałania i kierowania zespołem.
  - Doskonaleniu i sprawdzeniu sprawności fizycznej.
  - Zdobywaniu umiejętności racjonalnego zachowania w sytuacji zagrożenia.
3. Zawody są formą rywalizacji zespołów w zakresie umiejętności sportowo obronnych i ratowniczych.
4. Zawody rozgrywane są na etapie powiatowym (włocławskim oraz kolskim).

## VI. Warunki uczestnictwa

- ✓ w zawodach uczestniczą trzy-osobowe mieszane zespoły (**2 chłopców i 1 dziewczyna**).
- ✓ każdy członek zespołu powinien posiadać ważną legitymację szkolną potrzebną do weryfikacji zawodników,
- ✓ Uczestnicy zawodów **powinni być ubezpieczeni indywidualnie lub zespołowo od następstw nieszczęśliwych wypadków.**
- ✓ warunkiem uczestnictwa w Mistrzostwach jest zgłoszenie przez szkołę najlepszego zespołu, który zwycięży w eliminacjach szkolnych (*Załącznik 1. Karta zgłoszenia*),  
**Zgłoszenia należy przesłać nie później niż do dnia 28 maja 2019 roku do Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Choceniu:**
  - a.) mailowo na adres: [www.uksmatchocen@interia.pl](mailto:www.uksmatchocen@interia.pl)
  - b.) telefonicznie lub faksem, do godziny 15:00 pod numerem telefonu (fax): **54 284-67-14** (sekretariat szkoły),
  - c.) listownie na adres: Społeczne Liceum Ogólnokształcące im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Choceniu, ul. Sikorskiego 12, 87-850 Chocień.

### **UWAGA!**

**Ilość drużyn, które mogą wziąć udział w Mistrzostwach jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.**

- ✓ każdy opiekun przed przystąpieniem zespołu do Mistrzostw musi złożyć u organizatora zawodów podpisane przez rodziców oświadczenie zgody na udział dziecka w mistrzostwach oraz świadomości o stanie zdrowia uczestników (**Załącznik 2.**),
- ✓ organizatorzy nie zapewniają opieki wychowawczej niepełnoletnim członkom zespołu,
- ✓ organizatorzy nie ubezpieczają od NW zawodników, ani zaproszonych gości lub obserwatorów,
- ✓ organizatorzy nie zwracają kosztów przejazdu na mistrzostwa i z powrotem,
- ✓ od uczestników wymaga się posiadania stroju sportowego oraz obuwia z jasną podeszwą (w przypadku złych warunków atmosferycznych dopuszcza się zorganizowanie konkurencji na hali gimnastycznej).

## **VII. Przebieg i organizacja zawodów**

### **1. Etap pierwszy – szkolny:**

- a. Organizowany jest przez dyrektorów szkół i ma na celu wyłonienie drużyny mieszanej, która będzie reprezentowała szkołę w kolejnym etapie zawodów.

### **2. Etap drugi - powiatowy**

#### **Punktacja**

1. Pierwsze miejsce zajmie zespół, który uzyska największą liczbę punktów za rozegrane konkurencje.
2. Zasada generalna prowadzenia punktacji zawodów stanowi, że zespół (zwycięzca konkurencji) otrzymuje liczbę punktów odpowiadających liczbie zespołów uczestniczących w zawodach, np. jeśli w zawodach uczestniczy 6 zespołów, to zwycięzca konkurencji otrzyma 6 pkt., zdobywca drugiego miejsca 5 pkt., trzeciego 4 pkt. itd. (zespół zdyskwalifikowany w danej konkurencji – 0 pkt.). W przypadku, gdy zespoły uzyskają taką samą liczbę punktów w danej konkurencji (oprócz strzelania), zajmą one wówczas miejsca exequo i przyznaniem zostaną takie same ilości punktów według zasad przyznawania punktacji.
3. Sposób punktacji w ramach konkurencji przedstawiony jest przez składy sędziowskie podczas omawiania przebiegu i organizacji zawodów.
4. W przypadku uzyskania przez zespoły takiej samej liczby punktów w klasyfikacji generalnej, o kolejności miejsc decyduje liczba punktów zdobytych przez zespoły w konkurencji „Strzelanie”.

#### **Konkurencje:**

### **1. Test wiedzy z zakresu Edukacji dla bezpieczeństwa.**

Każdy zawodnik rozwiązuje test złożony z 20 pytań. Test wyboru w formie zamkniętej 3 odpowiedzi do wyboru, 1 odpowiedź jest prawdziwa. Czas rozwiązywania testu:

20 minut. Liczy się łączna liczba zdobytych punktów przez drużynę. Każdy zawodnik maksymalnie może uzyskać do 20 punktów. Klasyfikacja drużynowa prowadzona będzie według obowiązującej w zawodach sportowo obronnych punktacji np. przy 12 drużynach za I miejsce przyznaje się 12 pkt, za II – 11 pkt, za III – 10 pkt itd.

## 2. **Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna:**

Zadania do wykonania:

- a) Wykonanie dwóch cykli RKO (30:2) BLS na fantomie z rejestracją prawidłowych uciśnień klatki piersiowej i dwóch oddechów ratunkowych (**załącznik 3** – Karta oceny BLS).
- b) Ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (**załącznik 4** – Karta oceny pozycji bezpiecznej).
- c) Zakrzuszenie osoby dorosłej oraz dziecka – pokazanie odruchu Heimlicha w obydwu przypadkach (**załącznik 5**).
  - Zawodnicy losują zadanie i wykonują je przed komisją 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.

## 3. **Rzut granatem:**

- a) Każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty konkursowe, poprzedzone 3 rzutami próbnymi, z których można zrezygnować.
- b) Rzuty wykonywane są z odległości 20 metrów granatem RG –42 SZ bez zapalnika, w pozycji stojącej do prostokąta 5x2 m, z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2x1m.
- c) Liczy się miejsce upadku granatu. Upadek granatu na linii granicznej prostokąta zaliczany jest, jako trafienie w cel wyżej punktowany.
- d) Do punktacji wlicza się wyniki każdego zawodnika, za każde celne trafienie przyznaje się odpowiednio: prostokąt 2x1 m – 3 pkt, prostokąt 5x2 m –1 pkt.

## 4. **Strzelanie:**

- a) Zawodnik oddaje 3 strzały próbne oraz 5 strzałów konkursowych liczonych do punktacji.
- b) Strzelanie z karabinka sportowego do tarczy z odległości 10 m, w pozycji leżącej bez podpórki.
- c) Karabinek wraz z magazynkiem znajduje się na stanowisku strzeleckim.
- d) Każdy zawodnik może uzyskać max 50 pkt.

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

#### 5. Tor sprawnościowy (obowiązuje strój sportowy – obuwie sportowe z jasną podeszwą na hale).

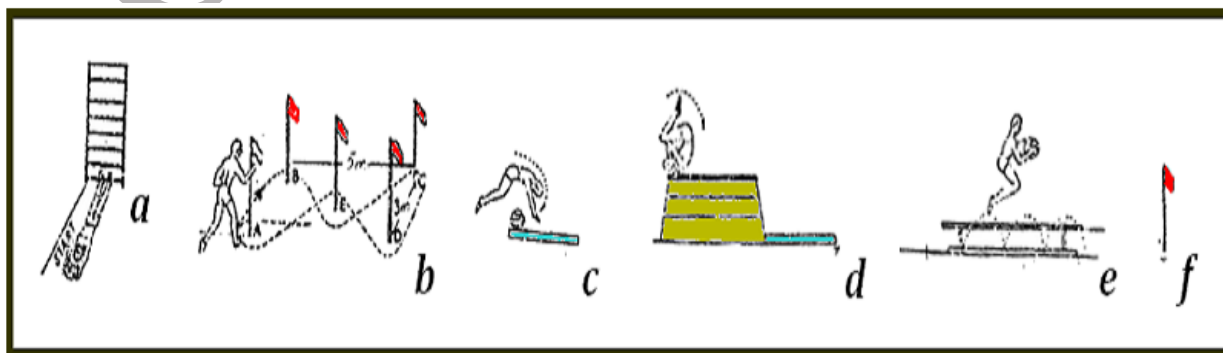
Sposób przeprowadzenia: na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczeplone o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2 kg) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- 5 skłonów w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów do pozycji wyjściowej (rys. a);
- bieg zygzakiem (trzy razy – 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 (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).
- W trakcie pokonywania testu zawodnicy na uwagę sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.

**Długość toru wynosi 30 metrów.**



### VIII. 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 odpowiadają uczestnicy.
3. Uczestników obowiązują przepisy niniejszego regulaminu oraz postanowienia organizatora, a także sędziów poszczególnych konkurencji.
4. W przypadku naruszenia powyższych postanowień, organizator ma prawo zdyskwalifikowania zespołu.
5. Wszelkie protesty zostaną rozpatrzone podczas trwania zawodów. Należy je składać w formie pisemnej do organizatora zawodów.
6. Organizatorzy zawodów sportowo-obronnych zobowiązani są do zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa.
7. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.

#### **IX. Klasyfikacja i Nagrody:**

- a) Za zajęcie miejsc I - III w klasyfikacji generalnej – puchar, medale i dyplomy.
- b) Za zajęcie miejsc IV i po wyżej w klasyfikacji generalnej – dyplomy i medale za udział.
- c) Za zajęcie I miejsca w kategorii indywidualnej w strzelaniu z broni pneumatycznej przez młodzież, zarówno w klasyfikacji chłopców, jak i dziewcząt – statuetka oraz dyplom.
- d) Dla najlepszej zawodniczki oraz najlepszego zawodnika mistrzostw – statuetki najlepszego zawodnika (*do klasyfikacji indywidualnej będą liczone wyniki w konkurencji: test wiedzy, strzelanie, rzut granatem oraz tor sprawnościowy.*)

#### **Załącznikami do założeń organizacyjnych i regulaminowych są:**

- a) Karty ocen do konkurencji „Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna”.
- b) Karta Zgłoszenia.
- c) Oświadczenie rodziców.