

XXXII ZAWODY SPORTOWO – OBRONNE

„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE - 2009”

organizowane są pod patronatem

**Ministra Obrony Narodowej
i Ministra Edukacji Narodowej**

przez

**Kuratoria Oświaty
i Wojewódzkie Sztaby Wojskowe**

przy wsparciu i pomocy

**DEPARTAMENTU WYCHOWANIA I PROMOCJI OBRONNOŚCI MON
DEPARTAMENTU KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO I WYCHOWANIA MEN
WŁADZ SAMORZĄDOWYCH I ADMINISTRACYJNYCH
POLSKIEGO ZWIĄZKU STRZELECTWA SPORTOWEGO
LIGI OBRONY KRAJU**

Warszawa 2009

1. Postanowienia ogólne:

- 1) Zawody organizowane są pod patronatem Ministra Obrony Narodowej i Ministra Edukacji Narodowej.
- 2) Celem zawodów jest popularyzowanie wśród młodzieży wiedzy o współczesnych siłach zbrojnych, zagadnień związanych z obronnością kraju i ratownictwem medycznym oraz podnoszenie sprawności fizycznej.
- 3) Zawody mają charakter ogólnopolski i rozgrywane są w czterech etapach:
 - etap szkolny;
 - etap międzyszkolny;
 - etap wojewódzki;
 - finał centralny.
- 4) Zawody są formą rywalizacji zespołów w zakresie wiedzy i praktycznych umiejętności sportowo – obronnych i ratowniczych.

2. Warunki uczestnictwa:

- 1) W zawodach wszystkich szczebli uczestniczą 3-osobowe zespoły z jednej szkoły (ponadgimnazjalnej), oddzielnie dziewczęta i chłopcy urodzeni w roku 1989 i młodsi.
- 2) W kolejnych, wyższych etapach zawodów startują zwycięzcy etapów poprzednich.
- 3) Każdy zespół winien posiadać podręczną apteczkę pierwszej pomocy.
- 4) Uczestnicy zawodów powinni być ubezpieczeni indywidualnie lub zespołowo od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- 5) Od uczestników wymaga się posiadania:
 - dokumentów tożsamości;
 - zaświadczeń lekarskich stwierdzających stan zdrowia umożliwiające wzięcie udziału w zawodach;
 - ubiorów dostosowanych do warunków zawodów;
 - dodatkowego wyposażenia wynikającego z programu imprezy (np. busola, przybory kreślarskie, scyzoryk, itp.).

3. Przebieg i organizacja zawodów:

1) Etap pierwszy – szkolny

- a) Organizowany jest przez dyrekcje szkół i ma na celu wyłonienie drużyny, która będzie reprezentować szkołę w dalszym etapie zawodów. Dopuszcza się nie rozgrywanie zawodów sportowych na tym etapie w przypadku, gdy szkoła nie jest w stanie wystawić więcej niż jednego zespołu.
- b) Skład reprezentacji szkolnej (po jednej w konkurencji dziewcząt i chłopców) należy przesłać w terminie **do 15 kwietnia 2009r.** do wizytatora ds. obronnych kuratorium oświaty.
- c) Karta zgłoszenia powinna zawierać:
 - nazwę, adres i numer telefonu placówki zgłaszającej zespół;
 - imiona, nazwiska, adresy, daty urodzenia, numery legitymacji szkolnych członków zespołu wraz z nazwą szkoły, która wystawiła legitymację;
 - imię, nazwisko i adres wraz z telefonem kontaktowym opiekuna zespołu;
 - pieczęć i podpis dyrektora /kierownika/ placówki zgłaszającej zespół.

2) Etap drugi - międzyszkolny i etap trzeci - wojewódzki

- a) Organizatorami zawodów międzyszkolnych i wojewódzkich są kuratoria oświaty i wojewódzkie sztaby wojskowe przy wsparciu i pomocy samorządów gminnych, powiatowych oraz organizacji i stowarzyszeń o charakterze proobronnym i sportowym oraz wojskowych ośrodków kultury. Koordynatorami zawodów są: starsi wizytatorzy (specjaliści) ds. obronnych w kuratorach oświaty i żołnierze zawodowi wyznaczeni przez szefów wojewódzkich sztabów wojskowych, którzy ustalają termin i miejsce rozgrywania zawodów, uwzględniając lokalizację wojskowych ośrodków kultury, oddziałów zamiejscowych i delegatur kuratorium oświaty oraz zainteresowanie szkół.
- b) W zawodach wojewódzkich uczestniczą zwycięzcy etapów międzyszkolnych.
- c) Zawody wojewódzkie należy zakończyć **do 15 maja 2009 roku**, przesyłając jednocześnie w powyższym terminie do Łódzkiego Kuratorium Oświaty (do wizytatora ds. obronnych) i Departamentu Wychowania i Promocji Obronności MON (kultura@wojsko-polskie.pl) protokoły z zawodów wojewódzkich wraz z kartą zgłoszenia wyłonionych zespołów (po jednym w konkurencji dziewcząt i chłopców).

3) Etap czwarty - finał centralny zawodów

- a) Finał centralny zawodów organizują: **Łódzkie Kuratorium Oświaty i Wojewódzki Sztab Wojskowy w Łodzi** przy wsparciu i pomocy Departamentu Kształcenia Ogólnego i Wychowania MEN i Oddziału Kultury i Oświaty Departamentu Wychowania i Promocji Obronności MON.
- b) Finał odbędzie się w **Sieradzu w dniach 1 – 5 czerwca 2009 roku**.
- c) W finale uczestniczyć będzie 16 zespołów dziewcząt i 16 zespołów chłopców – zwycięzców zawodów wojewódzkich.
- d) W trakcie finału centralnego koszty pobytu zespołu wraz z jednym opiekunem (bez zawodników rezerwowych) i ewentualnie – po wcześniejszym zgłoszeniu organizatorom – z kierowcą, pokrywają MEN i MON.
- e) Organizator nie zapewnia żadnych świadczeń innym osobom towarzyszącym.
- f) Przyjazd zespołów odbywa się na koszt własny.
- g) Finał zawodów odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

4. Punktacja:

- 1) Na każdym etapie zawodów prowadzi się oddzielną klasyfikację dla dziewcząt i chłopców (zespołową i indywidualną).
- 2) Pierwsze miejsce zajmuje zespół, który uzyskał 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 otrzymuje 0 pkt.
- 4) W przypadku, gdy zespoły uzyskają taką samą liczbę punktów w danej konkurencji (oprócz strzelania), zajmują one wówczas miejsca ex-quo i zostają im przyznane takie same ilości punktów według zasady, że następuje 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 zajmują one miejsce 1 w danej konkurencji i 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 ilość punktów/ otrzymujemy 15 pkt.). Następny zespół zajmuje 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”.

5. Konkurencje:

1) „Test sprawnościowy”

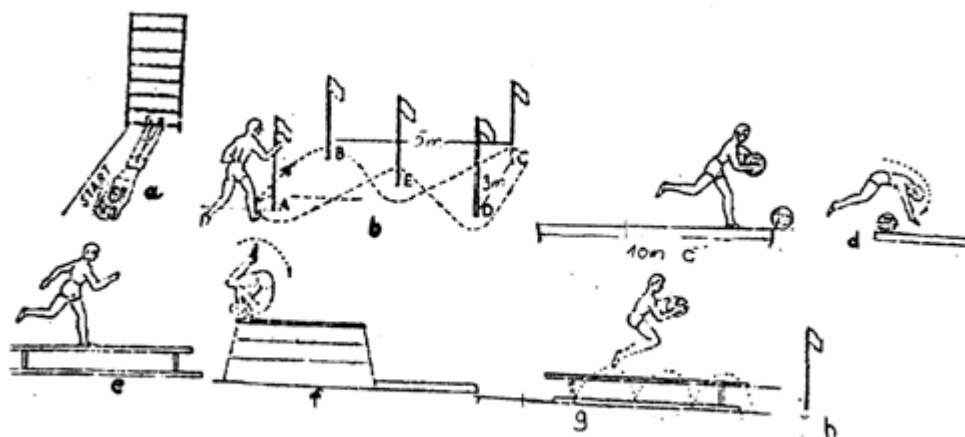
Sposób przeprowadzenia: na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczezione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (**2 kg**) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- **5** skłonów (dziewczęta **3** skłony) w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i **5** powrotów do pozycji wyjściowej (**rys. a**);
- bieg zygzakiem (jeden raz – 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;
- zamianę dwóch piłek lekarskich (chłopcy – **5kg**, dziewczęta – **3kg**) w strefie 10 metrów (chwyt piłki leżącej 1 metr od materaca, przeniesienie jej do drugiej - leżącej 10 m dalej , zamiana piłek i odniesienie piłki drugiej na miejsce piłki pierwszej **rys. c**);
- skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem – **rys. d**);
- **przejście** po odwróconej ławeczce gimnastycznej, której minimalna długość wynosi **3 m**, z **zejściem za ławeczką (rys. e)**;
- **przewrót** w przód na skrzyni wzdłuż (chłopcy **4**, dziewczęta **3** części skrzyni – **rys. f**);

- naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum trzy przeskoki), położenie piłki przy chorągiewce – **rys. g,h**);
- obiegnięcie chorągiewki (**rys. h**), powrót najkrótszą drogą na linię startu i dotknięcie kolejnego zawodnika drużyny, będącego w gotowości do rozpoczęcia ćwiczenia „a”, który bez dodatkowych komend je rozpoczyna. Drużyna kończy bieg w momencie powrotu na linię startu ostatniego zawodnika.

Uwaga

Test prowadzi się w linii prostej lub na obwodzie sali (placu). Odległość od linii startu do chorągiewki (**rys. h**) **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** (dziewczeta **20 m**) granatem **RG – 42/sz** bez zapalnika, w pozycji stojącej do prostokąta 5x2 m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2x1 m.
- Liczy się **miejsce upadku** granatu. 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 z karabinka sportowego do **tarczy (154,4 x 112,4)**, z odległości **50 m**, w pozycji leżącej z podpórką.
- Karabinek wraz z magazynkiem znajdować się będzie na stanowisku strzeleckim.
- Zawodnik może mieć swoją lunetę.

- e) Każdy zawodnik może uzyskać do 50 pkt.
- f) W przypadku zdobycia przez zespoły takiej samej liczby pkt. o kolejności zespołu w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9”, itd.

Uwaga:

Do etapu zawodów wojewódzkich dopuszcza się odbycie strzelania z karabinka pneumatycznego.

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, są obecni na punktach kontrolnych 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 I strefie (najbliższej) po 1 pkt., w II strefie po 2 pkt., w III strefie (najdalszej) po 3 pkt. W razie przekroczenia limitu czasowego, zespół otrzyma 2 pkt. karne za każdą rozpoczętą minutę. Łączny czas biegu nie może przekroczyć **90 min.**, po tym czasie nastąpi dyskwalifikacja zespołu. Za błędne odnalezienie punktu kontrolnego – niezaznaczonego na mapie zespół otrzyma 2 punkty karne.

W przypadku zdobycia jednakowej liczby punktów o kolejności decyduje czas zakończenia konkurencji.

5) „Podtrzymywanie życia - pierwsza pomoc przedmedyczna”

- a) Zadania do wykonania:
 - Zadanie I - określenie stanu świadomości (na pozorancie);
 - Zadanie II - wykonanie oddychania ratowniczego (wentylacji) metodą „usta – usta” (resuscytacja krążeniowo-oddechowa) na fantomie typu „Resusci Anne” – pełna postać z zestawem „Skillguide” w walizce;
 - Zadanie III - ułożenie poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej, utrzymanie temperatury ciała i udzielenie wsparcia psychicznego;
- b) Zawodnicy przed komisją losują zadania do wykonania i wykonują je w kolejności jw.
- c) Zadania punktowane są następująco:
 - pierwsze 0 – 2 pkt.
 - drugie 0 – 3 pkt.
 - trzecie 0 – 2 pkt.
- d) Ocena drużyny w tej konkurencji jest podawana bezpośrednio po jej zakończeniu.
- e) Podczas wykonywania zadań obowiązują zalecenia Europejskiej Rady Resuscytacji oraz program nauczania przysposobienia obronnego.

6. 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.
- 4) W przypadku naruszenia powyższych postanowień, Organizator ma prawo zdyskwalifikowania zespołu.
- 5) Wszelkie protesty będą rozpatrywane podczas trwania zawodów. Należy je zgłaszać natychmiast, a następnie złożyć w formie pisemnej do biura organizacyjnego zawodów do dwóch godzin od zakończenia konkurencji lub zaistnienia problemu.
- 6) Organizatorzy kolejnych etapów zawodów zobowiązani są do zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa, a w szczególności opieki medycznej podczas trwania imprezy zgodnie z obowiązującymi przepisami.
- 7) Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego Regulaminu należy do Organizatora.
- 8) Szczegóły organizacyjne dotyczące terminów poszczególnych imprez zostaną przekazane za pośrednictwem odrębnych komunikatów.

**Oddział Kultury i Oświaty
Departamentu Wychowania i Promocji Obronności MON**

Departament Kształcenia Ogólnego i Wychowania MEN