



MAZOWIECKI KURATOR OŚWIATY  
Al. Jerozolimskie 32, 00-024 Warszawa

## REGULAMIN

### XLI ZAWODÓW SPORTOWO–OBRONNYCH

#### „Sprawni jak żołnierze – 2017/2018”

*organizowanych przez Kuratorium Oświaty w Warszawie przy wsparciu i pomocy Wojskowego Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz mazowieckich organizacji proobronnych i sportowych*

#### I. Postanowienia ogólne

1. Celem zawodów jest popularyzowanie wśród młodzieży szkolnej wiedzy o współczesnych Siłach Zbrojnych RP, zagadnień związanych z obronnością kraju oraz podnoszenie sprawności fizycznej.
2. Zawody są formą rywalizacji zespołów w zakresie umiejętności sportowo–obronnych i ratowniczych.
3. Zawody rozgrywane są w czterech etapach: szkolnym, rejonowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.
4. Etap zawodów ogólnopolskich organizowany jest przez Ministerstwo Obrony Narodowej i odbędzie się w czerwcu 2018 r.

#### II. Warunki uczestnictwa

1. W zawodach wszystkich szczebli uczestniczą trzyosobowe zespoły z jednej szkoły ponadgimnazjalnej, oddzielnie dziewczęta i chłopcy. Dopuszcza się zgłoszenie zawodnika rezerwowego.
2. W kolejnych, wyższych etapach zawodów startują zwycięzcy etapu poprzedniego.
3. Uczestnicy zawodów powinni być ubezpieczeni indywidualnie lub zespołowo od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Każdy zespół powinien być wyposażony w podręczną apteczkę pierwszej pomocy przedmedycznej.

5. Od uczestników wymaga się posiadania:
  - 1) legitymacji szkolnych potwierdzających tożsamość;
  - 2) ubiorów dostosowanych do poszczególnych konkurencji i warunków zawodów;
  - 3) dodatkowego wyposażenia wynikającego z programu zawodów (np. busoli, przyborów kreślarskich, itp.).

### **III. Przebieg i organizacja zawodów**

1. Etap pierwszy – szkolny:
  - 1) organizowany jest przez dyrektorów szkół i ma na celu wyłonienie drużyn dziewcząt i chłopców, które będą reprezentować szkołę w kolejnym etapie zawodów. Dopuszcza się nie rozgrywanie zawodów na tym etapie w przypadku, gdy szkoła nie jest w stanie wystawić więcej niż po jednym zespole;
  - 2) skład reprezentacji szkolnej na zawody rejonowe (po jednym zespole dziewcząt i chłopców) należy przesłać w terminie **do 2 marca 2018 r.** do Pełnomocnika ds. obronnych w Kuratorium Oświaty lub właściwej delegatury kuratorium. Karty zgłoszenia w załączeniu.
2. Etap drugi – rejonowy oraz etap trzeci – wojewódzki:
  - 1) organizatorem zawodów rejonowych i wojewódzkich jest Kuratorium Oświaty w Warszawie (Pełnomocnik ds. obronnych w Kuratorium i wyznaczeni wizytatorzy w delegaturach), przy wsparciu Wojskowego Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz organizacji i stowarzyszeń o charakterze proobronnym i sportowym;
  - 2) w zawodach wojewódzkich uczestniczą zwycięzcy etapu rejonowego.
3. Na etapie zawodów rejonowych i wojewódzkich zwycięskie zespoły w grupach dziewcząt i chłopców otrzymują puchary oraz dyplomy ufundowane przez Mazowieckiego Kuratora Oświaty.

### **IV. Punktacja**

1. Na każdym etapie zawodów prowadzi się oddzielną klasyfikację dla dziewcząt i chłopców.
2. Pierwsze miejsce zajmie zespół, który uzyska największą liczbę punktów za rozegrane konkurencje.

3. 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.).
4. W przypadku, gdy zespoły uzyskają taką samą liczbę punktów w danej konkurencji /oprócz strzelania/, zajmą one wówczas miejsca ex equo 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 otrzymując po 5 pkt., przy 6 startujących zespołach (*/6 pkt. za I miejsce/ + /5 pkt. za II miejsce/ + /4 pkt. za III miejsce/ = 15 pkt., po podzieleniu przez 3 / liczba zespołów, które zdobyły tą samą ilość punktów/ daje 5 pkt.*). Następny zespół zajmie wtedy 4 miejsce i otrzyma 3 pkt.
5. Sposób punktacji w ramach konkurencji przedstawiają komisje sędziowskie podczas omawiania przebiegu i organizacji zawodów.
6. W przypadku uzyskania przez zespoły takiej samej liczby punktów w klasyfikacji generalnej, o kolejności miejsc decyduje liczba punktów zdobytych przez zespoły w konkurencji „**strzelanie**”.

## V. Konkurencje

### 1. Test sprawnościowy:

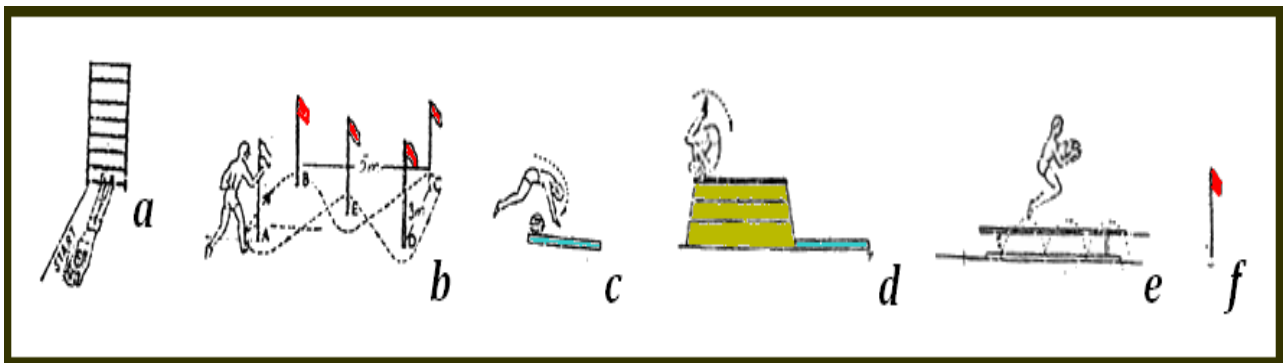
Na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczepione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2 kg) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- 1) 5 skłonów (dziewczęta 3 skłony) w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów (dziewczęta 3 powroty) do pozycji wyjściowej (rys. a);
- 2) 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;
- 3) skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem – rys. c);

- 4) przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (chłopcy 4 części skrzyni, dziewczęta 3 części skrzyni – rys. d);
- 5) naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum trzy przeskoki) i położenie piłki przy chorągiewce – rys. e, f);
- 6) 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 rozpoczyna je wykonywać.

### **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.



## **2. Rzut granatem:**

- 1) każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty, poprzedzone rzutem próbnym, z którego można zrezygnować;
- 2) rzuty wykonywane są z odległości: chłopcy 25 m (dziewczęta 20 m), granatem RG-42SZ bez zapalnika, w pozycji stojącej do prostokąta 5 x 2 m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2 x 1 m;
- 3) liczy się miejsce upadku granatu. Upadek granatu na linii granicznej prostokąta zaliczany jest jako trafienie w cel wyżej punktowany;
- 4) do punktacji wlicza się wyniki każdego zawodnika, za każde celne trafienie przyznaje się odpowiednio: prostokąt 2 x 1 m – 3 pkt, prostokąt 5 x 2 m – 1 pkt.

### 3. Strzelanie:

- 1) zawodnik oddaje 3 strzały próbne oraz 5 strzałów konkursowych liczonych do punktacji;
- 2) strzelanie z karabinka sportowego do tarczy (154,4 x 112,4), z odległości 50 m, w pozycji leżącej z podpórką. Na etapie zawodów szkolnych i rejonowych dopuszcza się strzelanie z karabinka pneumatycznego na odległość 25 m.;
- 3) karabinek wraz z magazynkiem znajduje się na stanowisku strzeleckim;
- 4) każdy zawodnik może uzyskać do 50 pkt.;
- 5) w przypadku zdobycia przez zespoły takiej samej liczby pkt. o kolejności zespołu w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9”, itd.

### 4. Bieg na orientację:

Zespoły otrzymają 1 kartę startową i 1 standartową 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 /lub w inny sposób/. Uczestnicy startują i kończą bieg całym zespołem (liczy się czas przybycia ostatniego zawodnika zespołu). Czas trwania biegu – do 45 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 1 pkt. karne za każdą rozpoczętą minutę. Łączny czas biegu nie może przekroczyć 65 min., po tym czasie nastąpi dyskwalifikacja zespołu. Za błędne odnalezienie punktu kontrolnego – niezaznaczonego na mapie zespół otrzyma 2 pkt. karne. W przypadku zdobycia jednakowej liczby punktów o kolejności decyduje czas zakończenia konkurencji.

### 5. Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna:

- 1) zadania do wykonania:
  - a) wykonanie dwóch cykli RKO (30 : 2) BLS na fantomie z elektroniczną rejestracją prawidłowych uciśnień klatki piersiowej i dwóch oddechów ratunkowych (*załącznik – Karta oceny BLS*),
  - b) ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (*załącznik – Karta oceny pozycji bezpiecznej*);
- 2) zawodnicy losują zadanie i wykonują je przed komisją sędziowską;
- 3) punktacja odbywa się zgodnie z załączonymi kartami oceny;
- 4) ocena drużyny w tej konkurencji jest podawana bezpośrednio po jej zakończeniu;
- 5) podczas wykonywania zadań obowiązują najnowsze wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji.

## **VI. Postanowienia końcowe**

1. Organizatorzy zawodów rejonowych i wojewódzkich nie pokrywają kosztów podróży drużyn na zawody.
2. Organizatorzy zawodów nie ponoszą odpowiedzialności materialnej z tytułu wypadków, urazów i szkód w mieniu powstałych podczas trwania imprezy.
3. Za dyscyplinę zespołu oraz szkody wyrządzone przez członka zespołu odpowiada jego opiekun.
4. Uczestników i opiekunów obowiązują przepisy niniejszego regulaminu oraz postanowienia organizatora, a także sędziów poszczególnych konkurencji.
5. W przypadku naruszenia powyższych postanowień, organizator ma prawo zdyskwalifikowania zespołu.
6. Wszelkie protesty zostaną rozpatrzone podczas trwania zawodów. Należy je składać w formie pisemnej do organizatora zawodów.
7. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.
8. Załącznikami do założeń organizacyjnych i regulaminowych są:
  - 1) karty ocen do konkurencji „Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna”;
  - 2) karta zgłoszenia.

*Mazowiecki Kurator Oświaty*

*/-/*

*Aurelia Michałowska*

.....  
(miejsowość, data)

Nr zespołu .....

**ZAWODY REJONOWE / WOJEWÓDZKIE**  
**„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE”**

.....  
(nazwa szkoły, miejscowość)

**KARTA OCENY BLS (RKO)**  
**PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH**

1.	Bezpieczeństwo własne i poszkodowanego	.....	1,0 (0,5 pkt.)
2.	Sprawdzenie reakcji poszkodowanego (przytomności)	.....	1,0 (0,5 pkt.)
	<ul style="list-style-type: none"><li>delikatne potrząśnięcie za ramiona</li></ul>	.....	
	<ul style="list-style-type: none"><li>kontakt słowny</li></ul>	.....	
3.	Głośne zawołanie lub wskazanie osoby do pomocy	.....	1,0 (0,5 pkt.)
4.	Udrożnienie dróg oddechowych	.....	1,0 (0,0 pkt.)
5.	Kontrola oddechu za pomocą 3 zmysłów do 10 sek.	.....	3,0 (1,0 pkt.)
6.	Wezwanie pomocy osobiście lub przez wskazaną osobę	.....	1,0 (0,0 pkt.)
7.	Wykonanie 30 skutecznych uciśnień klatki piersiowej *	.....	60 razy **
8.	Dwa skuteczne wdmuchnięcia *	.....	4 razy ***

\* Powtórzenie cyklu 2 x 30/2

**Uciśnięcia:**

\*\* 60-55 (6,0 pkt.)  
54-50 (5,0 pkt.)  
49-45 (4,0 pkt.)  
44-40 (3,0 pkt.)  
39-35 (2,0 pkt.)  
34-30 (1,0 pkt.)

**Oddechy:**

\*\*\* 4- (4,0 pkt.)  
3- (3,0 pkt.)  
2- (2,0 pkt.)  
1- (1,0 pkt.)

**SUMA UZYSKANYCH PUNKTÓW (max. 18,0 pkt.)**

.....  
.....  
Podpis kapitana zespołu

.....  
.....  
Podpis przewodniczącego komisji zadaniowej

.....  
(miejsowość, data)

Nr zespołu .....

**ZAWODY REJONOWE / WOJEWÓDZKIE  
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE”**

.....  
(nazwa szkoły, miejscowość)

**KARTA OCENY – POZYCJA BEZPIECZNA**

1.	Sprawdzenie bezpieczeństwa poszkodowanego (okulary, kieszenie)	.....	1,0 (0,5 pkt.)
2.	Ułożenie bliższej ręki pod kątem prostym w stosunku do ciała a następnie zgięcie w łokciu pod kątem prostym, tak aby dłoń ręki była skierowana do góry	.....	1,0 (0,0 pkt.)
3.	Przełożenie dalszej ręki w poprzek klatki piersiowej i przytrzymanie stroną grzbietową przy bliższym policzku	.....	1,0 (0,0 pkt.)
4.	Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, złapanie za dalszą kończynę dolną powyżej kolana, podciągnięcie ją ku górze a następnie odwrócenie poszkodowanego tak aby staw biodrowy i kolano były zgięte pod kątem prostym	.....	1,0 (0,0 pkt.)
5.	Wsparcie psychiczne	.....	1,0 (0,0 pkt.)
6.	Udrożnienie dróg, regularne sprawdzanie oddechu	.....	1,0 (0,0 pkt.)
7.	Okrycie folią izotermiczną	.....	1,0 (0,5 pkt.)

**SUMA UZYSKANYCH PUNKTÓW (max. 7,0 pkt.)**

.....

.....

Podpis przewodniczącego komisji zadaniowej

.....  
Podpis kapitana zespołu



**KARTA ZGŁOSZENIA**  
**XLI ZAWODY SPORTOWO-OBRONNE**  
**„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE – 2017/2018”**

Nazwa szkoły zgłaszającej zespół	
Adres (z kodem pocztowym)	
Telefon	
e-mail	

**OPIEKUN**

Imię i nazwisko	
Telefon kontaktowy i adres e-mail	

**CZŁONKOWIE ZESPOŁU**

Lp.	Imię i nazwisko	Data urodzenia	Numery legitymacji szkolnej	Uwagi

.....  
(pieczęć i podpis dyrektora /kierownika/ placówki zgłaszającej zespół do zawodów.)