

XXXV ZAWODY SPORTOWO – OBRONNE „Sprawni jak żołnierze – 2012”

organizowane przez Kuratorium Oświaty w Warszawie przy wsparciu i pomocy
Ligi Obrony Kraju oraz organizacji proobronnych i sportowych

I. Postanowienia ogólne:

1. Zawody rozgrywane są w trzech etapach: szkolnym, rejonowym i wojewódzkim.
2. Zawody są formą rywalizacji zespołów w zakresie umiejętności sportowo – obronnych i ratowniczych.
3. Celem zawodów jest popularyzowanie wśród młodzieży wiedzy o współczesnych siłach zbrojnych, zagadnień związanych z obronnością kraju oraz podnoszenie sprawności fizycznej.

II. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach wszystkich szczebli uczestniczą trzy osobowe zespoły z jednej szkoły (ponadgimnazjalnej), oddzielnie dziewczęta i chłopcy, urodzeni w roku 1992 i młodszy.
2. W kolejnym, wyższym etapie zawodów startują zwycięzcy etapu poprzedniego.
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;
 - ubiorów dostosowanych do warunków zawodów;
 - dodatkowego wyposażenia wynikającego z programu imprezy (np. busoli, przyborów kreślarskich, syczoryka, itp.).

III. Przebieg i organizacja zawodów:

1) Etap pierwszy - szkolny

- a. Organizowany jest przez dyrekcje szkół i ma na celu wyłonienie drużyn dziewcząt i chłopców, które będą reprezentować szkołę w dalszym etapie zawodów. Dopuszcza się nierozgrywanie 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 31 marca 2012 r.** do wizytatora ds. obronnych

kuratorium oświaty lub odpowiedniej delegatury. Karty zgłoszenia winny 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 – rejonowy i etap trzeci wojewódzki

- a. Organizatorami zawodów rejonowych są wizytatorzy ds. obronnych kuratorium i delegatur, a wojewódzkich jest Kuratorium Oświaty przy wsparciu organizacji i stowarzyszeń o charakterze proobronnym i sportowym.
- b. W zawodach wojewódzkich uczestniczą zwycięzcy etapów rejonowych.

IV. Punktacja:

1. Na każdym etapie zawodów prowadzi się oddzielną klasyfikację dla dziewcząt i oddzielną dla 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 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/ 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, o kolejności miejsc decyduje liczba punktów zdobytych przez zespoły w konkurencji „strzelanie”.

V. Konkurencje:

1) „Test sprawnościowy”

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;
- bieg zygzakiem (*jeden raz – z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki*). 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*);
- skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (*miejsce odbicia przed materacem*);
- przejście po odwróconej ławeczce gimnastycznej, której minimalna długość wynosi 3 m, z zejściem za ławeczką);
- przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (*chłopcy 4, dziewczęta 3 części skrzyni*);
- naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (*minimum trzy przeskoki*), położenie piłki przy chorągiewce);
- obiegnięcie chorągiewki, powrót najkrótszą drogą na linię startu i dotknięcie kolejnego zawodnika drużyny, będącego w gotowości do rozpoczęcia ćwiczenia, 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 - ok. 50 m. W trakcie pokonywania testu zawodnicy na uwagę sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.

2) „Rzut granatem”

- a. Każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty, poprzedzone rzutem próbnym, z którego można zrezygnować.
- b. Rzuty wykonywane są z odległości 25 m (dziewczęta 20 m) granatem RG – 42SZ bez zapalnika, w pozycji stojącej do prostokąta 5x2 m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2x1 m.
- 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: 2x1 m – 3 punkty, 5x2 m – 1 punkt.

3) „Strzelanie”

- a. Zawodnik oddaje 3 strzały próbne oraz 5 strzałów konkursowych liczonych do punktacji.
- b. Strzelanie z karabinka sportowego do tarczy (154,4 x 112,4), z odległości 50 m, w pozycji leżącej z podpórką. Na etapie zawodów rejonowych dopuszcza się karabinek pneumatyczny.

- c. Karabinek wraz z magazynkiem znajduje się na stanowisku strzeleckim.
- d. Każdy zawodnik może uzyskać do 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.

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 uzyskają: 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 5 pkt. karnych za każdą rozpoczętą minutę. Łączny czas biegu nie może przekroczyć 60 min., po tym czasie nastąpi dyskwalifikacja zespołu. Za błędne odnalezienie punktu kontrolnego – niezaznaczonego na mapie zespół otrzyma 2 pkt. karnych. 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 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 edukacji dla bezpieczeństwa (przysposobienia obronnego).

VI. 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 zostaną rozpatrzone podczas trwania zawodów. Należy je składać w formie pisemnej do organizatora zawodów.
6. Organizatorzy kolejnych etapów zawodów zobowiązani są do zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa.
7. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.

MAZOWIECKI KURATOR OŚWIATY

mgr inż. Karol Semik