

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych im. Stefana Czarnieckiego

REGULAMIN

ZAWODY PROOBRONNE

10.12.2011

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

Poznań 2011

ZAWODY PROOBRONNE

1. TERMIN 10.12.2011

2. MIEJSCE POZNAŃ

3. ORGANIZATOR CENTRUM SZKOLENIA WOJSK LĄDOWYCH

NAZWA I CEL ZAWODÓW:

Zawody proobronne mają na celu promocję działalności CSWLąd im. St. Czarnieckiego, oraz propagowanie wśród młodzieży aktywnych form wypoczynku i uczestniczenia w zamierzeniach sportowych, utrzymywanie wysokiej sprawności fizycznej i wykorzystywanie jej dla celów proobronnych;

WARUNKI UCZESTNICTWA:

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

W celu rejestracji zawodników w biurze zawodów należy okazać:

-

Ważną legitymacją szkolną lub dokument tożsamości (zdjęcie i data urodzenia);

-

Wypełnione oświadczenie (**Załącznik nr 1**);

-

Listę zgłoszeń do zawodów (**Załącznik nr 2**);

KONKURENCJE:

-

-

Tor przeszkód;

-

Sztafeta pływacka 5 x 25 metrów;

-

Strzelanie na celność;

HARMONOGRAM ZAWODÓW *

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

8.45 Zbiórka w CSWLąd ul. Wojska Polskiego 86

9.00 Rozpoczęcie Zawodów – Plac apelowy (Pamiątkowe zdjęcie pod pomnikiem Stefana Czarnieckiego)

9.15 – 10.00 Zwiedzanie Muzeum Broni Pancernej

10.00 – 10.30 Przejazd na ul. Bukowską (CSWLąd ob. Nr 2)

11.00 – 12.00 Tor przeszkód

12.00 – 13.00 Pływanie

13.00 – 13.30 Poczęstunek

13.30 – 14.30 Strzelanie

15.00 Zakończenie

*** - godziny mogą ulec zmianie**

OPIS ZAWODÓW

TOR PRZESZKÓD:

-

Udział bierze 5 zawodników z każdej reprezentacji;

-

Miejsce - Hala sportowa;

-

Ubiór sportowy;

-

Długość toru - 50 metrów;

Sposób przeprowadzenia:

Na komendę „GOTÓW!” zawodnik przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczepione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (3 kg.) leżącą za głową. Na sygnał, zawodnik wykonuje:

-

5 skłonów w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów do pozycji wyjściowej;

-

Bieg slalomem między pięcioma chorągiewkami ustawionymi co 2,5 metra z dwoma

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

ciężarkami po ok. 10 kg. na dystansie 20 metrów (2x10);

-

Skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem);

-

Podciąganie się na drążku nachwytem – 1 raz (wysokość drążka 220 cm. dopuszcza się wykonanie podciągnięcia „z odbicia”);

-

Przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (4 części skrzyni);

-

Przejście w podporze na ramionach po żerdziach poręczy między podporami – wyskok przed przednimi podporami żerdzi, zeskok za tylnymi podporami;

-

Naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum trzy przeskoki) i bieg do mety;

-

Dokonany zostanie ręczny pomiar czasu;

-

Na podstawie uzyskanych czasów ustalona zostanie klasyfikacja indywidualna konkurencji według założeń:

- 1 miejsce – $n + 1$,

- 2 miejsce – $n - 1$,

- 3 miejsce – $n - 2$ itd.

(n - ilość startujących zawodników)

-

Klasyfikacja zespołowa zostanie ustalona na podstawie sumy punktów uzyskanych przez wszystkich zawodników zespołu;

-

W przypadku uzyskania takiej samej ilości punktów przez dwa lub więcej zespołów, o wyższym miejscu w klasyfikacji zespołowej zdecyduje wyższe miejsce uzyskane w klasyfikacji indywidualnej;

PŁYWANIE - SZTAFETA:

-

Miejsce - Pływalnia;

-

Ubiór - kąpielówki, czepek i okulary pływackie (umundurowanie polowe do pływania zapewnia organizator);

-

Konkurencje zostaną przeprowadzone na zasadzie sztafety, w której udział bierze pięciu zawodników;

-

Styl dowolny (każdy zawodnik płynie 25 metrów),

-

Zawodnicy rozpoczynają start w pozycji „siedząc na skraju basenu z nogami zwieszonymi do wody”;

- pierwszy zawodnik płynie skrajnym torem nr 1 lub 4 **w umundurowaniu polowym i z atrapą gumowego karabinka** bez pokonywania przeszkody wodnej. Po dopłynięciu do ściany basenu odkłada karabinek;

- drugi zawodnik startuje torem wewnętrznym nr 2 lub 3 w **stroju pływackim** w momencie odłożenia karabinka przez zawodnika pierwszego na brzeg basenu (między 5 - 10 metrem pokonuje przeszkodę pod wodą, a między 15 – 20 metrem wyciąga z dna basenu 1 krążek hokejowy, płynie z nim i odkłada na brzeg);

- trzeci zawodnik rusza torem zewnętrznym nr 1 lub 4 **w umundurowaniu polowym bez karabinka** w momencie odłożenia krążka hokejowego na brzeg przez zawodnika drugiego;

- czwarty zawodnik rusza torem wewnętrznym nr 2 lub 3 **w stroju pływackim – tak jak zawodnik nr 2)**
;

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

- piąty zawodnik rusza torem zewnętrznym nr 1 lub 4 **w stroju pływackim** w momencie odłożenia na brzeg krążka poprzedniego zawodnika i płynie do METY;

-

Zawody rozgrywane będą w seriach na czas;

-

Klucz startowy do kolejności startu opracowuje organizator zawodów;

-

Na podstawie uzyskanych czasów poszczególnych sztafet zostanie ustalona punktacja drużynowa;

STRZELANIE:

-

Strzelanie z broni ASG na celność:

- karabinek kbkAKMS AK47 - CM028-S 6 mm;

- pistolet HK USP TACTICAL ELECTRIC 6 mm;

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

- karabinek HK G – 36 6 mm;

-

Tarcza sportowa z pierścieniami 55 cm. x 55 cm;

-

Miejsce – Hala sportowa;

-

Ubiór sportowy lub polowy;

-

dwóch wybranych zawodników wykonuje strzelanie z kbkAK w pozycji leżąc na celność;

- ilość strzałów 10 (plus 3 próbne);

- czas 5 minut;

- odległość 25 metrów;

-

dwóch wybranych zawodników wykonuje strzelanie z pistoletu w pozycji stojąc na celność;

- ilość strzałów 10 (plus 3 próbne);

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

- czas 5 minut;

- odległość 15 metrów;

-

jeden zawodnik wykonuje strzelanie z karabinka HK G-36 w pozycji leżąc na celność;

- ilość strzałów 10 (plus 3 próbne);

- czas 5 minut;

- odległość 25 metrów;

-

Zawodnicy wykonują strzelanie całym zespołem zgodnie z wylosowaną kolejnością;

-

Strzelanie wykonuje się „ogniem pojedynczym”, nie zezwala się na strzelanie „ogniem ciągłym”;

-

Broń i amunicję zabezpiecza organizator zawodów;

-

Klasyfikacja ogólna w konkurencji „Strzelanie” zostanie ustalona na podstawie sumy punktów uzyskanych przez wszystkich zawodników zespołu;

-

W przypadku uzyskania takiej samej ilości punktów, o kolejności końcowej decyduje wyższy wynik uzyskany przez zawodnika strzelającego z broni **HK G – 36**, w dalszej kolejności ilość „dziesiątek”, „dziewiątek”, itd. uzyskanych przez tego zawodnika.

GENERALNA KLASYFIKACJA KOŃCOWA:

-

Do punktacji generalnej zalicza się punkty zdobyte przez zespoły we wszystkich konkurencjach;

-

W przypadku równej ilości punktów o kolejności rozstrzyga większa liczba pierwszych miejsc, drugich miejsc, itd.

-

Punkty zdobywane za poszczególne konkurencje do punktacji drużynowej zalicza się w następujący sposób:

- **I miejsce** n +1 pkt.

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

- **II miejsce** n - 1 pkt.

- **III miejsce** n - 2 pkt. itd.

gdzie **n** - ilość zespołów

NAGRODY:

-

Reprezentacje, które zajmą trzy pierwsze miejsca otrzymują Puchary Komendanta CSWLąd oraz dyplomy;

-

Pozostałe reprezentacje otrzymują pamiątkowe dyplomy uczestnictwa w zawodach;

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

ZAŁĄCZNIK nr 1

OŚWIADCZENIE DLA PEŁNOLETNICH UCZESTNIKÓW

Poznań, dnia 10 grudzień 2011r.

OŚWIADCZENIE

Ja, niżej podpisany,

.....,
oświadczam, że nie znane są mi przeciwwskazania zdrowotne do udziału w Zawodach Proobronnych organizowanych przez Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych im. St. Czarnieckiego w Poznaniu w dniu 10 grudnia 2011 roku i startuję w nich na własną odpowiedzialność (postawa prawna: rozporządzenie MEN z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101, poz. 1095). Jednocześnie oświadczam, iż zapoznałem się z Regulaminem Zawodów oraz wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w zakresie obejmującym dane: imię, nazwisko, wiek, miejsce zamieszkania oraz wizerunku (zdjęcia) przez Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych im. St. Czarnieckiego w Poznaniu, w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (tekst jednolity Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926, z późniejszymi zmianami) w celu promocji imprezy, w tym opracowania wyników oraz sprawozdawczości, artykuły do prasy, strona internetowa CSWL, instytucje nadrzędne.

.....

Data i czytelny podpis

OŚWIADCZENIE DLA MAŁOLETNIICH UCZESTNIKÓW

Poznań, dnia 10 grudzień 2011

OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisany/a

..... legitymujący/a się
dowodem osobistym serii nr oświadczam, że moje
dziecko jest zdolne do udziału do udziału w
Zawodach Proobronnych organizowanych przez Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych im. St.
Czarnieckiego w Poznaniu w dniu 10 grudnia 2011 roku i startuje na moją odpowiedzialność
(postawa prawna: rozporządzenie MEN z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101, poz. 1095).
Oświadczam, że zapoznałam/em dziecko z regulaminem zawodów oraz wyrażam zgodę na
przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka w zakresie obejmującym dane: imię,
nazwisko, wiek, szkoła, miejsce zamieszkania oraz wizerunku (zdjęcia) przez Centrum
Szkolenia Wojsk Lądowych im. St. Czarnieckiego w Poznaniu, w rozumieniu ustawy o ochronie
danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (tekst jednolity Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926,
z późniejszymi zmianami) w celu promocji imprezy, w tym opracowania wyników oraz
sprawozdawczości, artykuły do prasy, strona internetowa CSWL, instytucje nadrzędne.

.....

Data i czytelny podpis

IMIENNA LISTA ZGŁOSZEŃ

Zawody Proobronne CSWŁąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

DO ZAWODÓW SPORTOWYCH

ZAWODY PROOBRONNE

ZESPÓŁ:

(pełna nazwa Hufca)

KIEROWNIK ZESPOŁU:

(imię i nazwisko)

Lp.

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

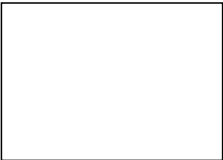
Imię i Nazwisko

Data urodzenia

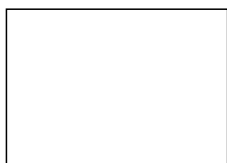
Adres zamieszkania

TELEFON

1.



1.

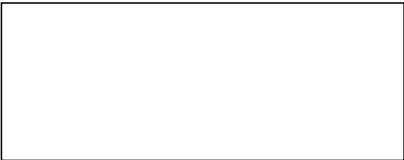


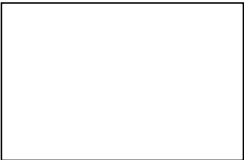
Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43



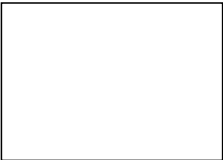
1.



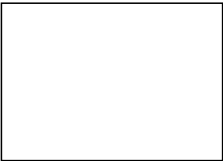


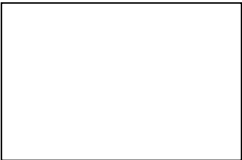
1.





1.





Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

(m.p.)

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

DOWÓDCA (KOMENDANT)

Zawody Proobronne CSWLąd

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 26 listopada 2011 00:43

.....

(stanowisko, stopień, imię i nazwisko)