

**ZESPÓŁ SZKOŁ ZAWODOWYCH NR 2 IM. 5 PUŁKU ULANÓW ZASŁAWSKICH
W OSTROŁĘCE**



**REGULAMIN
SZKOLNYCH ZAWODÓW OBRONNYCH
„I PUŁKOTRIADA”**



04.03.2020 r.

OPRACOWAŁ:
kpt. Marcin Markiewicz

OSTROŁĘKA

2020

ORGANIZATORZY

1. Zespół Szkół Zawodowych nr 2 im. 5 Pułku Ułanów Zasławskich w Ostrołęce;
 2. Wojskowa Komenda Uzupełnień w Ostrołęce;
 3. Stowarzyszenie Krajowe Koło Weteranów, Ich Rodzin i Sympatyków 5 Pułku Ułanów Zasławskich w Ostrołęce;
 4. Klub Strzelectwa Sportowego „Obrońca” w Troszynie;
 5. Starostwo powiatowe w Ostrołęce.
-

CEL ZAWODÓW

1. Propagowanie zdrowego trybu życia wśród uczniów poprzez aktywność fizyczną i współzawodnictwo sportowe;
 2. Popularyzowanie patriotycznych postaw i służby w Wojsku Polskim, poprzez rywalizację w „wojskowych” konkurencjach sportowych;
 3. Uczczenie 100 rocznicy zwycięskiej bitwy pod Zasławiem, w której uczestniczył patron ZSZ nr 2 w Ostrołęce – 5 Pułk Ułanów Zasławskich;
 4. Wybór najlepszej reprezentacji szkoły spośród klas I-III o wojskowym profilu kształcenia;
 5. Wyłonienie spośród uczniów biorących udział w zawodach kadry na zbliżające się ogólnopolskie zawody „Sprawni jak żołnierze 2019/2020” oraz „O srebrne muszkiety 2019/2020”.
-

WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczą zgłoszeni uczniowie ZSZ nr 2 w Ostrołęce, zarówno dziewczęta jak i chłopcy, z klas I-III o wojskowym profilu kształcenia.
 2. Każda uprawniona do udziału w zawodach klasa, typuje 7-osobowe zespoły, które będą rywalizowały w poszczególnych konkurencjach.
-

PRZEBIEG I ORGANIZACJA ZAWODÓW

1. Zawody rozgrywane są w trzech konkurencjach:
 - strzelanie;
 - test sprawnościowy;
 - rzut granatem do celu;
 2. Miejsce przeprowadzenia poszczególnych konkurencji:
 - strzelanie – strzelnica w m. Kadzidło
 - test sprawnościowy – sala gimnastyczna;
 - rzut granatem do celu – szkolne boisko zielone;
 3. Termin przeprowadzenia zawodów: 04.03.2020 r.
-

PUNKTACJA

1. Na każdym etapie zawodów prowadzi się oddzielną klasyfikację dla dziewcząt i chłopców;
2. Dla każdej konkurencji będą przyznawane punkty w zależności od miejsca w klasyfikacji;

3. Za zajęcie danego miejsca w poszczególnych konkurencjach zawodnik otrzymuje liczbę punktów obliczaną wg wzoru:

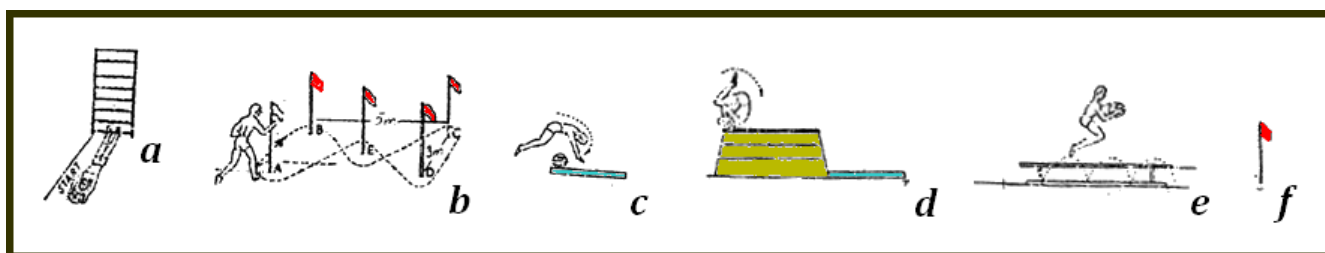
$$W = U - M + 1$$

gdzie: W – wynik w pkt.
 U – liczba uczestników
 M – zajęte miejsce

4. Miejsca w **klasyfikacji indywidualnej** dla każdego uczestnika są przyznawane na podstawie sumy punktów zdobytych w poszczególnych konkurencjach.
 5. W przypadku uzyskania przez uczestników takiej samej liczby punktów w klasyfikacji generalnej, o kolejności miejsc decyduje liczba punktów zdobytych w konkurencji „**strzelanie**”.
 6. **Klasyfikacja zespołowa** jest tworzona na podstawie sumy punktów poszczególnych członków reprezentacji klas.

KONKURENCJE

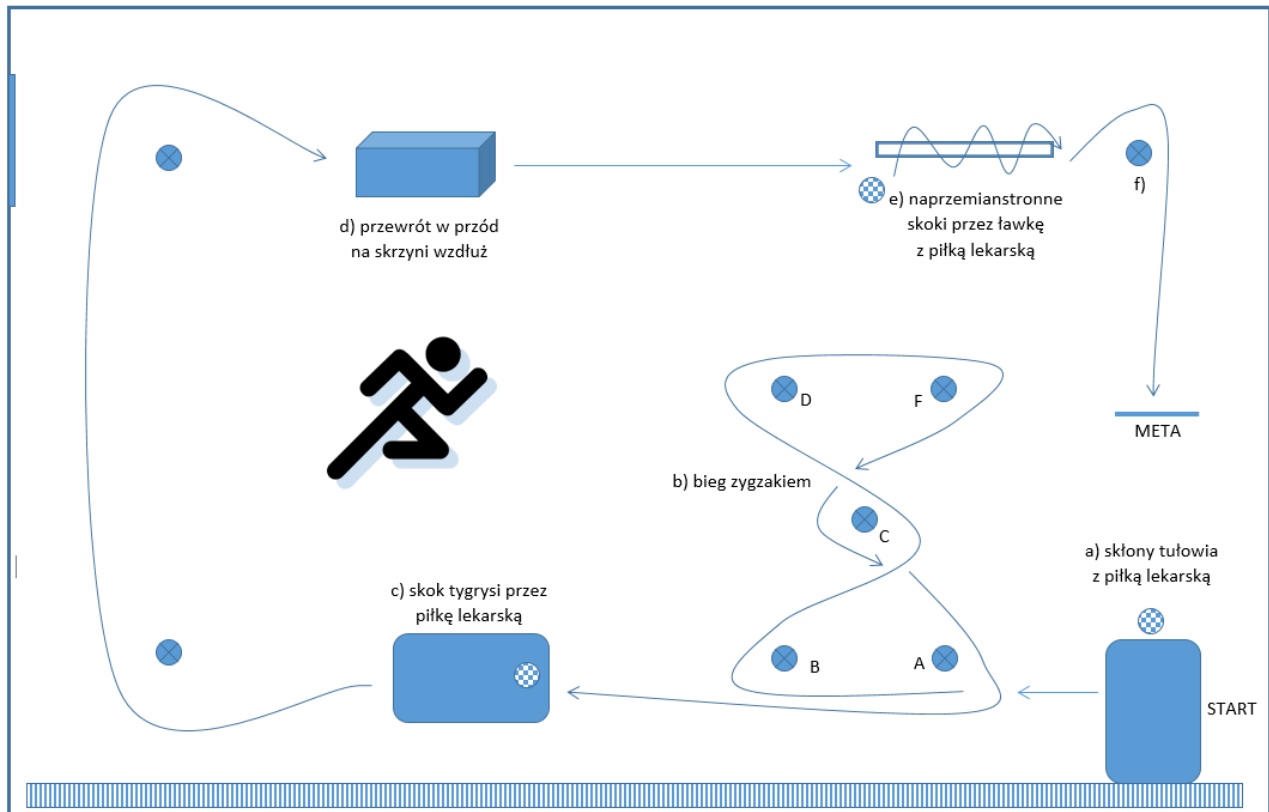
I. Test sprawnościowy



1. Test sprawnościowy prowadzi się na obwodzie sali gimnastycznej, mierząc czas jego pokonania z dokładnością do setnych części sekundy.
2. W trakcie konkurencji, zawodnicy na uwagę sędziego, dotycząc niewłaściwego wykonania elementu testu, powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania bez zatrzymywania mierzonego czasu.
3. Na komendę „**GOTÓW**” zawodnik przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczepte o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2 kg) leżącą za głową. Na sygnał „**START**” zawodnik wykonuje:
 - a) **5 skłonów (dziewczęta 3 skłony)** w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i **5 powrotów (dziewczęta 3 powroty)** do pozycji wyjściowej;
 - b) **bieg zygzakiem (trzy razy chłopcy i dwa razy dziewczęta)** – obiegając rozstawione na prostokacie o wymiarach 5 m x 3 m chorągiewki wg schematu: **A, B, C, D, E, C, A**. W przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki.
 - c) po wykonaniu biegu zygzakiem, po obiegnięciu w końcowej fazie chorągiewki A i przemieszczeniu się najkrótszą drogą do materaca – **skok tygrysi przez piłkę lekarską** ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed matercem);
 - d) **przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (chłopcy 4 części skrzyni, dziewczęta 3 części skrzyni)**;
 - e) **naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum trzy przeskok)** i położenie piłki przy chorągiewce;
 - f) **obiegnięcie chorągiewki**, powrót najkrótszą drogą na linię mety.

ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAWODOWYCH NR 2 W OSTROŁĘCE

I PUŁKOTRIADA 2020 – test sprawnościowy



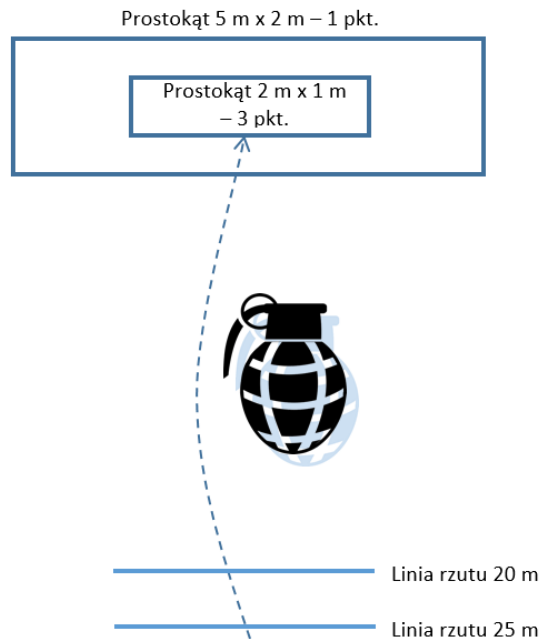
4. Każdemu zawodnikowi mierzony jest indywidualny czas pokonania testu i na tej podstawie tworzona jest klasyfikacja konkurencji.

II. Rzut granatem do celu

1. Każdy zawodnik wykonuje po **5 rzutów**, poprzedzonych rzutem próbnym;
2. Rzuty wykonywane są z odległości: **25 m (chłopcy) lub 20 m (dziewczęta)**, szkolnym granatem RG-42 bez zapalnika, w pozycji stojącej do prostokąta o wymiarach **5 m x 2 m** z wykreślonym w nim centralnie prostokątem o wymiarach **2 m x 1 m**;
3. Liczy się miejsce upadku granatu. Upadek granatu na linii granicznej prostokąta zaliczany jest jako trafienie w cel wyżej punktowany;
4. Za każde celne trafienie przyznaje się odpowiednio: prostokąt **2 m x 1 m – 3 pkt**, prostokąt **5 m x 2 m – 1 pkt**.
5. Suma punktów uzyskana przez każdego zawodnika podczas wykonywania rzutów pozwoli stworzyć klasyfikację konkurencji.

ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAWODOWYCH NR 2 W OSTROŁĘCE

I PUŁKOTRIADA 2020 – rzut granatem do celu



III. Strzelanie

1. Strzelanie zostanie przeprowadzone przy wykorzystaniu **5,6 mm kbks** (karabinek sportowy) na strzelnicy w m. Kadzidło;
2. Zawodnik oddaje **3 strzały próbne oraz 10 strzałów konkursowych**;
3. Strzelanie odbywa się do tarczy sportowej (154,4 mm x 112,4 mm), z odległości **50 m**, w **pozycji leżącej z podpórką (5 strzałów)** i **pozycji leżącej bez podpórki (5 strzałów)**;
4. Karabinek wraz z magazynkiem znajduje się na stanowisku strzeleckim;
5. W przypadku zdobycia przez uczestników takiej samej liczby pkt. o kolejności w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9”, itd.