



18 czerwca 2016 r.

## Regulamin

II. Mistrzostw Polski Towarzystw Gimnastycznych „Sokół”  
w „**Trójboju obronnym**” i w „**Pojedyнку strzeleckim**” w Sanoku  
– ku pamięci gen. Józefa Hallera

### 1. Cel zawodów

Sprawdzenie umiejętności biegowych, strzeleckich i rzutu granatem, Druhen i Druhów Sokółów.

### 2. Organizator

Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” w Sanoku  
Adres: ul. Mickiewicza 13, 38-500 Sanok, tel.: 503 319 517, [sokol@sokolsanok.pl](mailto:sokol@sokolsanok.pl)

### 3. Termin zawodów

**Sobota, 18 czerwca 2016 r. godz. 10<sup>00</sup>**

### 4. Miejsce zawodów

**Stadion „Wierchy” w Sanoku, ul. Żwirki i Wigury**

W zawodach biorą udział Drużyny Sokole oraz inne dopuszczone, zgłoszone w odpowiednim terminie. Drużyna składa się z czterech osób, w tym 2 kobiety (K) i 2 mężczyzn (M).

### 5. Konkurencje

#### **Trójbój obronny**

- dla kobiet: bieg 400 m + strzelanie na odległość 10 m leżąc + bieg 400 m + rzut granatem na odległość 15 m + bieg 400 m do mety.  
Start w odstępach 1 min.
- dla mężczyzn: bieg 800 m + strzelanie na odległość 10 m leżąc + bieg 400 m + rzut granatem na odległość 25 m + bieg 400 m do mety.  
Start w odstępach 1 min.

### 6. Broń:

- karabin laserowy z tablicą prostokątną (110 x 425), z 5. celami Ø35,
- granat RG-42.

### 7. Strzelanie z karabinu laserowego:

- odległość strzelania: 10 m,
- cel: prostokąt (110 x 425), z 5. celami Ø35,
- postawa: leżąc,
- ilość strzałów: 5,
- każdy niecelny strzał, to + 30 s kary.



### 8. Rzut granatem ćwiczebnym o wadze 500 g:

Kobiety

- odległość: należy przerzucić linię odległą o 15 m od linii rzutu,
- postawa: stojąc z miejsca (wolno wykonać zakrok przed rzutem lub wykrok po rzucie) nie przekraczając linii rzutu,
- granat ćwiczebny (waga 500 gramów),

- zawodniczka wykonuje trzy rzuty,
  - granaty znajdują się w trzymetrowej odległości od linii rzutów,
  - po rzucie, zawodnik za każdym razem wraca po następny granat (nie wolno trzymać w ręce więcej niż jeden granat),
  - każdy niecelny rzut granatem, to + 30 s kary.
- Wynik liczy się do trójboju indywidualnego, a drużynowo: to suma czasów drużyny (2K + 2M).

#### Mężczyźni

- odległość: należy przerzucić linię odległą o 25 m od linii rzutu,
- postawa: stojąc z miejsca (wolno wykonać zakrok przed rzutem lub wykrok po rzucie) nie przekraczając linii rzutu,
- granat ćwiczebny (waga 500 gramów),
- zawodnik wykonuje trzy rzuty,
- granaty znajdują się w trzymetrowej odległości od linii rzutów,
- po rzucie, zawodnik za każdym razem wraca po następny granat (nie wolno trzymać w ręce więcej niż jeden granat),
- każdy niecelny rzut granatem, to + 30 s kary.



### 9. Uwagi

- Trójbój rozgrywany jest drużynowo i indywidualnie.
- Wynik czasowy liczy się do trójboju indywidualnego.
- Czas po zsumowaniu wszystkich kar doliczany jest do czasu osiągniętego na mecie. Zwycięża ten zawodnik który uzyskał najlepszy czas.
- Wynik drużyny: to suma czasów członków drużyny.
- W drużynie może występować tylko dwie K i dwóch M, których czasy będą sumowane. Ta drużyna która osiągnie najlepszy czas, wygrywa.
- Imienne składy drużyn, muszą być zgłoszone przed zawodami. Jeżeli któraś reprezentacja będzie miała więcej niż (2 M + 2 K) czterech zawodników to pozostali będą mogli rywalizować indywidualnie.

## Pojedynek strzelecki

### 10. Zasady pojedynku strzeleckiego M i K

- Drużyna składa się z dwóch zawodników.
- Drużyny rozgrywają pojedynek każda z każdą, oddzielnie M i K.
- Strzelanie z karabinka laserowego z odległości 10 m do pięciu celów (dla każdego zawodnika).
- Każda drużyna ma dwa karabinki. Równocześnie rywalizuje dwie drużyny.
- Od linii startu na sygnał rywalizujące drużyny podbiegają do linii strzałów (ok. 20-30 m) i w pozycji leżącej bez podpórki każdy zawodnik ma strącić pięć celów. Jeżeli jeden z zawodników szybciej zestrzeli swoje cele może strzelać (pomagać) do celów partnera. Wygrywa ta drużyna która szybciej zestrzeli 10 celów. Jeżeli zdarzy się że każda z drużyn osiągnie ten sam rezultat (tę samą ilość zestrzelonych celów) to wygrywa ta, która wykona to szybciej.
- Pojedynek strzelecki wygrywa ta drużyna która osiągnie najwięcej zwycięstw. Przy równej ilości zwycięstw będzie dogrywka między tymi drużynami.

## 11. Klasyfikacja:

- indywidualna (oddzielnie dla kobiet, oddzielnie dla mężczyzn) w konkurencjach:
  - trójbój obronny (bieg, strzelanie, rzut granatem – łączny czas z uwzględnieniem kar za niecelne strzały i rzuty),
- drużynowa w konkurencjach:
  - trójbój obronny: zsumowane będą czasy członków drużyny. Wygrywa ta drużyna, która osiągnie najlepszy łączny czas,
  - pojedynek strzelecki M i K (konkurencja tylko drużynowa). Wygrywa ta drużyna która osiągnie najwięcej zwycięstw.
- zespołowa Towarzystw Gimnastycznych „Sokół”.  
W zależności od ilości startujących drużyn, w każdej konkurencji będą przyznawane punkty za wyniki drużynowe np.:

### trójbój obronny (7 drużyn)

I m – 10 pkt. – (- 2,5)

II m – 7,5 pkt. – (- 2,0)

III m – 5,5 pkt. – (- 1,5)

IV m – 4 pkt. – (- 1,0)

V m – 3 pkt. – (- 1,0)

VI m – 2 pkt. – (- 1,0)

VII m – 1 pkt.

### pojedynek strzelecki (6 drużyn)

I m – 9 pkt. – (- 2,5)

II m – 6,5 pkt. – (- 2,0)

III m – 4,5 pkt. – (- 1,5)

IV m – 3 pkt. – (- 1,0)

V m – 2 pkt. – (- 1,0)

VI m – 1 pkt.

ITP.

## 12. Nagrody:

- za zajęcie 1-3 miejsca w klasyfikacji indywidualnej:
  - w trójboju obronnym: puchar, medal i dyplom,
- za zajęcie 1-3 miejsca w klasyfikacji drużynowej w trójboju obronnym:
  - puchar i dyplom.
- za zajęcie 1-3 miejsca w klasyfikacji drużynowej w pojedynku strzeleckim:  
puchar i dyplom.
- dla pozostałych drużyn trójboju obronnego:
  - dyplomy uczestnictwa.
- za zajęcie 1-3 miejsca w klasyfikacji Towarzystw Gimnastycznych „Sokół”:
  - puchar i dyplom.

## 13. Postanowienia końcowe:

- Sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
- Organizator zawodów zastrzega sobie prawo zmiany w Regulaminie Zawodów, o których poinformuje na odprawie kierowników ekip bezpośrednio przed zawodami.
- Zespoły przyjeżdżają na własny koszt.
- Warunkiem dopuszczenia do zawodów jest aktualna legitymacja uczniowska lub dowód osobisty.
- Każdy uczestnik zawodów zobowiązany jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa na strzelnicy zgodnie z Regulaminem Strzelnicy oraz Regulaminem Zawodów.
- Każdy zawodnik zobowiązany jest do uczestnictwa w zawodach w mundurze polowym lub w stroju sportowym. Zawodnicy bez umundurowań nie będą dopuszczeni do zawodów.
- Organizator zawodów powinien zapewnić przestrzeganie ustalonego porządku, dyscypliny na strzelnicy oraz zachowanie zasad bezpieczeństwa, obchodzenia się z bronią (karabinem i granatem).
- Program zawodów należy przesłać zainteresowanym z co najmniej 2-tygodniowym wyprzedzeniem w stosunku do ustalonego terminu zawodów.

## 14. Organizator zawodów powołuje:

- kierownika zawodów,
- sędziego głównego,
- sędziów poszczególnych konkurencji,

- sekretarza zawodów oraz zespół techniczny,
- Komisję sędziowską, którą tworzą sędzia główny wraz z sędziami konkurencji,
- Komisję rozjemczą zawodów do rozstrzygania ewentualnych sporów i protestów. Komisji rozjemczej przewodniczy sędzia spoza zespołu sędziowskiego powołanego do przeprowadzenia zawodów.

15. Organizator zawodów opracowuje następujące dokumenty:

- 15.1. program zawodów,
- 15.2. preliminarz wydatków,
- 15.3. wykaz zawodników „Trójboju obronnego”,
- 15.4.1 wykaz uczestników „Pojedynku strzeleckiego”,
- 15.4.2 plan „Pojedynku strzeleckiego”,
- 15.4. tabelę wyników indywidualnych i drużynowych,
- 15.5. komunikaty klasyfikacyjne i protokoły wyników w poszczególnych konkurencjach.

16. Dodatkowe informacje organizacyjne i regulaminowe można uzyskać pod adresem: [sokol@sokolsanok.pl](mailto:sokol@sokolsanok.pl) lub pod tel. 503 319 517.

17. Zgłoszenie przesłać na adres: TG „Sokół” w Sanoku, ul. Mickiewicza 13 Ip, lub na: [sokol@sokolsanok.pl](mailto:sokol@sokolsanok.pl) w terminie do **czwartku, 2 czerwca 2016 r.**

Zgłoszenia po tym terminie nie będą przyjmowane.

Organizator

**UWAGI**

- W Rymanowie na warsztatach wojskowych będzie rozgrywany drużynowo i indywidualnie biathlon letni i strzelectwo kulowe (regulamin odnośnie startu ilości zawodników podobny jak w Sanoku). W Międzybrodziu Bialskim na obozie letnim będzie rozgrywany biathlonowy tor przeszkód i strzelectwo pneumatyczne drużynowo i indywidualnie (regulamin odnośnie startu ilości zawodników podobny jak w Sanoku).
- Po rozegraniu w danym roku wszystkich konkurencji wojskowych będą zsumowane punkty z poszczególnych konkurencji. Towarzystwo Gimnastyczne, które osiągnie największą ilość punktów razem w kategoriach M+K otrzyma Puchar Przechodni Prezesa Rady Odrodzonego Sokolstwa Polskiego w Krakowie. To TG które przez kolejne 3 lata zdobędzie puchar otrzyma go na własność.
- Jeżeli ktoś ma uwagi do proponowanego regulaminu trójboju obronnego i pojedynku strzeleckiego prosimy o kontakt.

## Karta zgłoszenia

drużyny i opiekunów

na

### II Mistrzostwa Polski Towarzystw Gimnastycznych „Sokół”

w „Trójboju obronnym” i „Pojedynku strzeleckim”,

które odbędą się w sobotę, 18 czerwca 2016 r., godz. 10<sup>00</sup>,  
na Stadionie „Wierchy” przy ul. Żwirki i Wigury w Sanoku.

TG „Sokół” w ..... adres: .....

Tel. kontaktowy: ....., e-mail: .....

Lista zawodników:

Lp.	Imię i nazwisko	Pesel	Adres/tel.	Uwagi
1				
2				
3				
4				

Lista opiekunów:

Lp.	Imię i nazwisko	Pesel	Adres/tel.	Uwagi Podać kto jest kierownikiem zespołu
1				
2				
3				
4				

Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystania imienia i nazwiska, a także wizerunku zawodników oraz opiekunów, podając wyniki zawodów w radiu, telewizji, internecie i prasie.

.....  
Data i podpis kierownika zespołu

**Karta zgłoszenia**  
do udziału dorosłych  
**w II. Mistrzostwach Polski Towarzystw Gimnastycznych „Sokół”**  
w „Trójboju obronnym” i „Pojedyнку strzeleckim”,  
które odbędą się w sobotę, 18 czerwca 2016 r., godz. 10<sup>00</sup>,  
na Stadionie „Wierchy” przy ul. Żwirki i Wigury w Sanoku.

\* wszystkie dane prosimy wypełnić pismem drukowanym

1. Imię i nazwisko uczestnika: .....

2. Pesel: .....

3. Adres .....

4. Email .....tel.....

5. TG „Sokół” w .....: .....

.....  
Oświadczam, że zapoznałem się z Regulaminem i stan mojego zdrowia pozwala na udział w „Trójboju obronnym” i „Pojedyнку strzeleckim”. Startuję na własne ryzyko.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Organizatora oraz na publiczne wykorzystanie zdjęć i nazwiska Uczestnika w sprawozdaniu opublikowanym w mediach.

.....  
*Podpis osoby pełnoletniej*

.....  
*Miejscowość, data*

# Karta zgłoszenia

do udziału uczestnika do 18 lat

## w II. Mistrzostwach Polski Towarzystw Gimnastycznych „Sokół”

w „Trójboju obronnym” i „Pojedyнку strzeleckim”,  
które odbędą się w sobotę, 18 czerwca 2016 r., godz. 10<sup>00</sup>,  
na Stadionie „Wierchy” przy ul. Żwirki i Wigury w Sanoku.

\* wszystkie dane prosimy wypełnić pismem drukowanym

1. Imię i nazwisko uczestnika: .....
2. Pesel: .....
3. Adres .....
4. TG „Sokół” w .....:
5. Imię i nazwisko opiekuna .....
6. Email kontaktowy.....
7. Tel. kontaktowy do rodzica lub opiekuna.....

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka .....

w „Trójboju obronnym” i „Pojedyнку strzeleckim”.

Jednocześnie oświadczam że stan zdrowia mojego dziecka pozwala na udział w tego typu zawodach sportowych, co potwierdza aktualne badanie lekarskie.

.....  
Czytelny podpis rodzica/opiekuna osoby niepełnoletniej

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Organizatora oraz na publiczne wykorzystanie zdjęć i nazwiska Uczestnika w sprawozdaniu opublikowanym w mediach.

.....  
Podpis rodzica/opiekuna osoby niepełnoletniej

.....  
Miejscowość, data

*Bez prawidłowo wypełnionej Karty zgłoszenia, zawodnik nie zostanie dopuszczony do zawodów.*

