



# Regulamin Sokolich Zawodów w „Trójboju obronnym”

.....  
.....

**Patronat:** .....

## 1. Cel zawodów

- Sprawdzenie umiejętności biegowych, strzeleckich i rzutu granatem, Druhen i Druhów Sokolów oraz innych uczestników.
- Przypomnienie o pobycie kpt. Józefa Hallera w Sanoku we wrześniu 1914 r.

## 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 maja 2019 r. godz. 10<sup>00</sup>**

## 4. Miejsce zawodów

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

W zawodach biorą udział Drużyny: Sokole, Szkół Podstawowych (6,7,8), Szkół Ponadpodstawowych, Harcerze, Strzelcy i inni zgłoszeni w odpowiednim terminie..

5. **Drużyna** składa się z czterech osób, w tym 2 kobiety (K) i 2 mężczyzn (M).

## 6. 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 30 sekundowych.
- 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 30 sekundowych.

## 7. Broń:

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

## 8. 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.



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

### Kobiety

- odległość celu: 15 m od linii do przedniego skraju prostokąta zewnętrznego,
- cel: zarys okopu o wymiarach: 6 x 2 m (prostokąt zewnętrzny wraz z linią o szerokości 5 cm)
- granaty ułożone są 2 m. przed linią rzutów,
- 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,
- 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 zespołu.



### Mężczyźni

- odległość celu: 25 m od linii do przedniego skraju prostokąta zewnętrznego,
- cel: zarys okopu o wymiarach: 6 x 2 m (prostokąt zewnętrzny wraz z linią o szerokości 5 cm)
- granaty ułożone są 2 m. przed linią rzutów,
- 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,
- 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 zespołu.

## 10. 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.
- Jeżeli zawodnik nie skompletuje drużyny, to może startować indywidualnie.
- Imienne składy drużyn (2 M + 2 K), muszą być zgłoszone do czwartku, **9 maja 2019 r.** na adres: [sokol@sokolsanok.pl](mailto:sokol@sokolsanok.pl). lub do skrzynki pocztowej usytuowanej na DOMU SOKOŁA przy ul. Mickiewicza 13, 38-500 Sanok. tel. 503 319 517.

## 11. Klasyfikacja:

1. 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),
2. drużynowa w konkurencjach:
  - trójbój obronny: zsumowane będą czasy członków drużyny. Wygrywa ta drużyna, która osiągnie najlepszy łączny czas.

## 12. Nagrody:

1. za zajęcie 1-3 miejsca w klasyfikacji indywidualnej trójboju obronnego: medal, dyplom,
2. za zajęcie 1-3 miejsca w klasyfikacji drużynowej w trójboju obronnym: puchar i dyplom.

### 13. Postanowienia końcowe:

1. Sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Organizator zawodów zastrzega sobie prawo zmiany w Regulaminie Zawodów, o których poinformuje na odprawie kierowników ekip bezpośrednio przed zawodami.
3. Zespoły przyjeżdżają na własny koszt.
4. Warunkiem dopuszczenia do zawodów jest aktualna legitymacja uczniowska lub dowód osobisty.
5. Każdy zawodnik zobowiązany jest do uczestnictwa w zawodach z numerem startowym.
6. Każdy zawodnik zobowiązany jest wystąpić w stroju sportowym ustalonym przez kierownika drużyny, oraz wystąpić w mundurze organizacyjnym podczas dekoracji.
7. Każdy uczestnik zawodów zobowiązany jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa na bieżni, strzelnicy i na rzutni granatem zgodnie z Regulaminem Zawodów.
8. Organizator zawodów powinien zapewnić przestrzeganie ustalonego porządku, dyscypliny na bieżni, strzelnicy i na rzutni granatem, informując o zasadach bezpieczeństwa, obchodzenia się z bronią (karabinem i granatem).
9. 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. 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: [sokol@sokolsanok.pl](mailto:sokol@sokolsanok.pl) lub TG „Sokół” w Sanoku, ul. Mickiewicza 13 Ip, w terminie do **czwartku, 9 maja 2019 r.**

*Zgłoszenia po tym terminie nie będą przyjmowane.*

*Organizator  
TG „Sokół” w Sanoku*

### Program zawodów:

1. 10<sup>00</sup> – przyjęcie delegacji, sprawdzenie danych i wydanie numerów startowych,
2. 10<sup>30</sup> – start pierwszych zawodników do „Trójboju obronnego”,
3. 13<sup>00</sup> – 13<sup>30</sup> – grochówka,
4. 13<sup>30</sup> – ogłoszenie wyników.

Planowany czas może ulec zmianie w zależności od liczby uczestników i innych czynników.



**Karta zgłoszenia**  
drużyny i opiekunów  
do udziału  
w Sokolich Zawodach w „Trójboju obronnym”  
które odbędą się w dniu.....

.....

Drużyna ..... adres: .....

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

Lista zawodników:

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

Lista opiekunów:

Lp.	Imię i nazwisko	Gniazdo Szkoła Klub	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 **Sokolich Zawodach w „Trójboju obronnym”**  
które odbędą się w dniu.....

.....

1. Imię i nazwisko uczestnika: .....
2. Data urodzenia .....
3. Adres .....
4. Email .....tel.....
5. Nazwa (gniazda, szkoły, klubu) .....:

.....  
Oświadczam, że zapoznałem się z Regulaminem i stan mojego zdrowia pozwala mi na udział w „Trójboju obronnym”. 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 **Sokolich Zawodach w „Trójboju obronnym”**  
które odbędą się w dniu.....

.....

1. Imię i nazwisko uczestnika: .....
2. Data urodzenia .....
3. Adres .....
4. Nazwa (gniazda, szkoły, klubu) .....: .....
5. Imię i nazwisko opiekuna .....
6. Email kontaktowy.....
7. Tel. kontaktowy do rodzica lub opiekuna.....

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka .....

w „Trójboju obronnym”.

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.*



