



Regulamin

Sokolich Zawodów w „Trójboju obronnym” organizowanych ku pamięci pobytu kpt. Józefa Hallera w Sanoku we wrześniu 1914 r.

1. Cel zawodów

- Sprawdzenie umiejętności biegowych, strzeleckich i rzutu granatem, Druhen i Druhów Sokolów.
- 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

3. Termin zawodów

Sobota, 18 maja 2019 r. godz. 10⁰⁰

4. Miejsce zawodów

Stadion „Wierchy” w Sanoku, ul. Żwirki i Wigury 32.

W zawodach biorą udział Drużyny Sokole

oraz inne dopuszczone drużyny, 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 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.

6. Broń:

- karabin laserowy z tablicą prostokątną (110 x 425), z 5. celami $\emptyset 35$,
- granat RG-42.

7. Strzelanie z karabinu laserowego:

- odległość strzelania: 10 m,
- cel: prostokąt (110 x 425), z 5. celami $\emptyset 35$,
- postawa: leżąc,
- ilość strzałów: 5,
- każdy niecelny strzał, to + 30 s kary.



8. Rzut granatem ćwiczebnym o wadze 500 g:

Kobiety

- odległość celu: 15 m od linii do przedniego skraju prostokąta zewnętrznego,
 - cel: zarys okopu o wymiarach:
 - a) prostokąt zewnętrzny 6 x 2 m wraz z linią o szerokości 5 cm
 - b) prostokąt wewnętrzny 2 x 1 m 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),
 - czas rzutów: łącznie do 4 minut,
 - ocena - za trafienie w mały prostokąt +3 pkt.,
- za trafienie w duży prostokąt +1 pkt.,
 - każdy niecelny rzut granatem, to + 30 s kary.
- Wynik liczy się do trójboju indywidualnego, a drużynowo: to suma punktów zespołu.



Mężczyźni

- odległość celu: 25 m od linii do przedniego skraju prostokąta zewnętrznego,
 - cel: zarys okopu o wymiarach:
 - a) prostokąt zewnętrzny 6 x 2 m wraz z linią o szerokości 5 cm,
 - b) prostokąt wewnętrzny 2 x 1 m 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),
 - czas rzutów: łącznie do 4 minut,
 - ocena - za trafienie w mały prostokąt +3 pkt.,
- za trafienie w duży prostokąt +1 pkt.,
 - każdy niecelny rzut granatem, to + 30 s kary.
- Wynik liczy się do trójboju indywidualnego, a drużynowo: to suma punktów zespołu.

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.
- 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**, lub do skrzynki pocztowej usytuowanej na DOMU SOKOŁA przy ul. Mickiewicza 13, 38-500 Sanok. Tel. 503 319 517

10. 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.

11. 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.

12. 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 uczestnik zawodów zobowiązany jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa na strzelnicy zgodnie z Regulaminem Strzelnicy oraz Regulaminem Zawodów.
6. Każdy zawodnik zobowiązany jest do uczestnictwa w zawodach z numerem startowym.
7. Organizator zawodów powinien zapewnić przestrzeganie ustalonego porządku, dyscypliny na strzelnicy oraz zachowanie zasad bezpieczeństwa, obchodzenia się z bronią (karabinem i granatem).
8. Program zawodów należy przesłać zainteresowanym z co najmniej 2-tygodniowym wyprzedzeniem w stosunku do ustalonego terminu zawodów.

13. 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.

14. Organizator zawodów opracowuje następujące dokumenty:

- 14.1. program zawodów,
- 14.2. preliminarz wydatków,
- 14.3. wykaz zawodników „Trójboju obronnego”,
- 14.4. tabelę wyników indywidualnych i drużynowych,
- 14.5. komunikaty klasyfikacyjne i protokoły wyników w poszczególnych konkurencjach.

15. Dodatkowe informacje organizacyjne i regulaminowe można uzyskać pod adresem: sokol@sokolsanok.pl lub pod tel. 503 319 517.

16. Zgłoszenie przesłać na adres: TG „Sokół” w Sanoku, ul. Mickiewicza 13 I p, lub na: sokol@sokolsanok.pl w terminie do **czwartku, 9 maja 2019 r.**

Zgłoszenia po tym terminie nie będą przyjmowane.

Organizator