

## REGULAMIN

### Gdyńskie Sportowe Zawody Policyjne „ZMIERZ SIĘ Z HISTORYCZNYM POLICJANTEM”

*Memorial sportowy im. post. Józefa Andrzejewskiego pod patronatem insp. Sławomira Pachura  
Komendanta Miejskiego Policji w Gdyni oraz dr Tomasza Białas Rektora Wyższej Szkoły  
Administracji i Biznesu w Gdyni.*

#### I. ORGANIZATOR

Organizatorem zawodów sportowych pn. „*Zmierz się z historycznym Policjantem*” jest Komendant Miejski Policji w Gdyni oraz Rektor Wyższej Szkoły Administracji i Biznesu im. E. Kwiatkowskiego w Gdyni.

#### II. CEL ZAWODÓW

- propagowanie wiedzy o historii gdyńskiej Policji,
- integracja uczestników wydarzenia,
- kształtowanie pozytywnego wizerunku funkcjonariuszy Policji.

#### III. TERMIN I MIEJSCE

**30 maj 2023 roku w godzinach 11:00 – 15:00**

Szkoła Podstawowa nr 48 w Gdyni ul. Jowisza 60 - Stadion Lekkoatletyczny

Uczestnik w dniu zawodów zobowiązany jest potwierdzić swoje uczestnictwo poprzez odbiór pakietu startowego do godziny 10:00.

#### IV. UCZESTNICY ZAWODÓW

- Uczniowie gdyńskich szkół średnich,
- Uczniowie klas mundurowych (Gdynia, Gdańsk, Wejherowo),
- Studenci gdyńskich Uczelni Wyższych (WSAiB, AMW, UM, WSB, WSKS),
- Funkcjonariusze Policji.

## V. ZGŁOSZENIE DO ROZGRYWEK

1. Rejestracja uczestników odbywa się poprzez formularz dostępny na stronie **wsaib.pl**  
Rejestracja dla **Funkcjonariuszy Policji** odbywa się poprzez przesłanie imienia i nazwiska do Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Gdyni na adres e-mail: [prewencja.gdynia@gd.policja.gov.pl](mailto:prewencja.gdynia@gd.policja.gov.pl)
2. Zgłoszenie do zawodów sportowych jest jednoznaczne z deklaracją przestrzegania regulaminu oraz posiadania ubezpieczenia NNW.
3. Każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własne ryzyko i odpowiedzialność.
4. Każdy uczestnik we własnym zakresie przeprowadza rozgrzewkę.
5. Udział funkcjonariuszy Policji odbywa się poza czasem służby.
6. Uczestnik w dniu zawodów zobowiązany jest potwierdzić swoje uczestnictwo poprzez odbiór opaski identyfikującej oraz kartki z numerem startowym do godziny 10:00.

## VI. DYSCYPLINY ZAWODÓW

### Zawody składają się z dwóch konkurencji sportowych:

#### 1. Modyfikowanego 4-boju policyjnego tj.:

- Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg,
- Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s,
- Bieg ze zmianą kierunku tzw. „koperta”,
- Bieg na dystansie 800 m.

#### 2. Biegu głównego na dystansie 3000 m.

- ◆ Biegu młodzieżowego na dystansie 800 m *(bieg tylko dla uczniów SP 48)*.

Uczestnik sportowych zawodów policyjnych „Zmierz się z historycznym Policjantem” ma możliwość wyboru dyscypliny, w której chce startować np.:

- modyfikowany 4-bój policyjny,
- bieg na dystansie 3000 m,
- modyfikowany 4-bój policyjny i bieg główny na dystansie 3000 m.

### OPIS DYSCYPLIN:

#### 1. Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg.

#### Opis wykonania:

postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu, piłka trzymana oburącz. Policjant wykonuje rzut zza głowy do przodu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. W trakcie rzutu i po rzucie nie można dotknąć linii rzutu lub jej przekroczyć. Zawodnik wykonuje próbę sprawnościową nr 1 w stroju oraz obuwiu sportowym. Rzut piłką lekarską wykonuje się na boisku SP 48.

**Wynik:**

długość rzutu stanowi odległość między linią rzutu, a linią pomiaru, wykonaną z dokładnością co 0.5 m, którą piłka przekroczyła całym obwodem. Zawodnik może wykonać dwa rzuty. Wynik próby sprawnościowej ustala się na podstawie rzutu podczas którego policjant uzyskał większą odległość.

**2. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.**

**Opis wykonania:**

na komendę „gotów” policjant przyjmuje pozycję w leżeniu na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90 stopni), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. Próba sprawnościowa może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która klęczy przy stopach policjanta i stabilizuje ich położenie, Na komendę „ćwicz” prowadzący włącza stoper, policjant wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby łokcie dotknęły podłoża. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder. Zawodnik wykonuje próbę sprawnościową nr 2 w stroju oraz obuwiu sportowym. Siady z leżenia wykonuje się na boisku SP 48.

**Wynik:**

wynik próby sprawnościowej stanowi liczba prawidłowo wykonanych siadów.

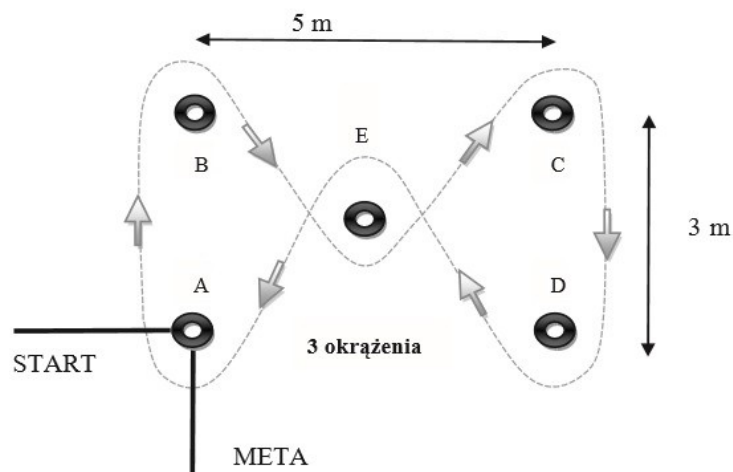
**3. Bieg ze zmianą kierunku tzw. „koperta”.**

**Opis wykonania:**

trasa biegu, linia startu i mety, a także obrysy podstawy stojaka oznacza się przy użyciu kredy. Na komendę „gotów” zawodnik staje przed linią startu, na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a zawodnik rozpoczyna bieg. Omija stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A.

Po trzykrotnym pokonaniu przez zawodnika trasy biegu, w momencie przekroczenia linii mety, prowadzący wyłącza stoper. Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Próba sprawnościowa jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka lub biegu niezgodnie ze schematem. Podczas omijania stojaka A zawodnik jest informowany : „jeszcze dwa razy.....ostatni raz.....stop”. Zawodnik wykonuje próbę sprawnościową nr 3 w stroju oraz obuwiu sportowym. Bieg ze zmianą kierunku wykonuje się na boisku SP 48.

Trasę biegu ilustruje poniższy schemat:



#### **Wynik:**

wynik próby  
sprawnościowej  
stanowi czas, w  
którym zawodnik

trzykrotnie pokonał trasę biegu. Wynik ustala się z dokładnością do 0,1 s.

#### **4. Bieg na dystansie 800 m.**

##### **Opis wykonania:**

zawodnik biegnie wyznaczoną trasą na dystansie 800 m. Na komendę „gotów” zawodnik staje przed linią startu, na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a policjant rozpoczyna bieg. Prowadzący wyłącza stoper w momencie przekroczenia przez zawodnika linii mety. Zawodnik wykonuje bieg w stroju i obuwiu sportowym dostosowanym do warunków atmosferycznych. Bieg na dystansie 800 m wykonuje się na bieżni lekkoatletycznej SP 48.

#### **Wynik:**

wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym zawodnik pokonał dystans 1000 m. Wynik ustala się z dokładnością do 1 s, zaokrąglając pomiar w górę (np. czas 3 min i 25,2 s oznacza wynik 3 min i 26 s).

#### **5. Bieg główny na dystansie 3000 m.**

##### **Opis wykonania:**

zawodnik biegnie wyznaczoną trasą na dystansie 3000 m. Na komendę „gotów” zawodnik staje przed linią startu, na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a policjant rozpoczyna bieg. Prowadzący wyłącza stoper w momencie przekroczenia przez zawodnika linii mety. Zawodnik wykonuje bieg w stroju i obuwiu sportowym dostosowanym do warunków atmosferycznych. Bieg na dystansie 3000 m wykonuje się na bieżni lekkoatletycznej SP 48.

#### **Wynik:**

wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym zawodnik pokonał dystans 3000 m. Wynik ustala się z dokładnością do 1 s, zaokrąglając pomiar w górę (np. czas 3 min i 25,2 s oznacza wynik 3 min i 26 s).

#### **6. Bieg młodzieżowy 800 m (bieg dla uczniów SP 48).**

##### **Opis wykonania:**

zawodnik biegnie wyznaczoną trasą na dystansie 800 m. Na komendę „gotów” zawodnik staje przed linią startu, na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a policjant rozpoczyna bieg. Prowadzący wyłącza stoper w momencie przekroczenia przez zawodnika linii mety. Zawodnik wykonuje bieg w stroju i obuwiu sportowym dostosowanym do warunków atmosferycznych. Bieg na dystansie 800 m wykonuje się na bieżni lekkoatletycznej SP 48.

#### **Wynik:**

wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym zawodnik pokonał dystans 1000 m. Wynik ustala się z dokładnością do 1 s, zaokrąglając pomiar w górę (np. czas 3 min i 25,2 s oznacza wynik 3 min i 26 s).

### **VII. NAGRODY**

Nagrodami w zawodach sportowych pn. „*Zmierz się z historycznym Policjantem*” jest Puchar Komendanta Miejskiego w Gdyni insp. Sławomira Pachura, Puchar Rektora Wyższej Szkoły Administracji i Biznesu w Gdyni dr Tomasza Białas, Dyplomy i Nagrody.

### **VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizator zapewnia pierwszą pomoc przy urazach powstałych w czasie zawodów sportowych, natomiast nie ponosi odpowiedzialności prawnej za udział osób chorych i wynikające z tego powodu wypadki oraz za skutki wypadków przed, po i w trakcie trwania zawodów.
2. Zawodnicy biorący udział w zawodach sportowych w okularach, łańcuszkach itp., uczestniczą w nich na własną odpowiedzialność. W przypadku jakiegokolwiek nieszczęśliwego wypadku, który spowodował utratę zdrowia własnego oraz u osób drugih odpowiedzialność prawna spada na w/w osoby. Sędzia spotkania ma prawo nakazać zawodnikowi usunięcie nieodpowiedniego ubioru, a w przypadku odmowy wykonania polecenia, może nie dopuścić zawodnika do zawodów.
4. Organizator zastrzega, że w sytuacji ekstremalnej **MA PRAWO** do własnej interpretacji zaistniałego zdarzenia, włącznie ze zmianą regulaminu (za „sytuację ekstremalną” uważa się sytuację sporną, której regulamin nie uwzględnił).
5. Do interpretacji powyższego regulaminu uprawniony jest jedynie organizator.