

REGULAMIN ZAWODÓW W KONKURENCJACH WYTRZYMAŁOŚCIOWO- SIŁOWYCH O PUCHAR KOMENDANTA WOJEWÓDZKIEGO POLICJI W OLSZTYNIE

Patronat

Komendant Wojewódzki Policji w Olsztynie

Organizator

Wydziału Kadr i Szkolenia KWP w Olsztynie

Współorganizator

Samodzielny Pododdział Antyterrorystyczny Policji w Olsztynie

1. Celem zawodów jest:

- Popularyzacja aktywności fizycznej i dyscyplin wytrzymałościowo-siłowych oraz idei *Fair Play*;
- Kreowanie w społeczności lokalnej wizerunku sprawnego fizycznie funkcjonariusza;
- Wymiana doświadczeń i nawiązywanie współpracy między uczestnikami zawodów;
- Doskonalenie indywidualnych umiejętności funkcjonariuszy.

2. Miejsce Zawodów

Plaży Miejskiej w Olsztynie przy ul. Kapitańskiej 23 (kąpielisko nr 3).

3. Termin zawodów

20 września 2018 roku.

4. Czas trwania

godz. 9:00 – 14:30.

5. Uczestnicy

zawody dedykowane są dla funkcjonariuszy:

- Komend miejskich/powiatowych Policji garnizonu warmińsko – mazurskiego;
- Wydziałów Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie;
- Zarządu w Olsztynie Centralnego Biura Śledczego Policji;
- Oddziału Prewencji Policji w Olsztynie;
- Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie.

6. Zgłoszenia do zawodów

Zgłoszenie uczestników powinno zawierać następujące dane: stopień, imię i nazwisko, wydział/jednostka oraz kontaktowy nr telefonu, które należy przesłać w terminie do 7 września 2018 roku na adres poczty elektronicznej: krystian.kata@ol.policja.gov.pl

7. Zasady organizacji zawodów

- Uczestnicy zawodów będą zmagać się w 3 konkurencjach wytrzymałościowo-siłowych. Każda konkurencja składa się z szeregu ćwiczeń, których dokładny opis zawiera pkt 9 regulaminu. Na wykonanie ćwiczeń zawodnicy mają określony czas - 5 minut;
- W skład obsady sędziowskiej wejdzie Sędzia Główny Zawodów oraz 4 sędziów stanowiskowych;
- Kolejność startu zawodników w poszczególnych konkurencjach określana zostanie w drodze losowania, które zostanie przeprowadzone w dniu zawodów;
- W celu usprawnienia przebiegu zawodów Sędzia Główny Zawodów może zmienić kolejność startu w poszczególnych konkurencjach;
- Niezgłoszenie się uczestnika do startu w danej konkurencji w określonym czasie może być podstawą do jego dyskwalifikacji w tej konkurencji;
- W uzasadnionych przypadkach Sędzia Główny Zawodów może podjąć decyzję o zmianie zasad organizacyjnych danej konkurencji, jej przebiegu lub odwołania.

8. Harmonogram zawodów

Godzina	Przedsięwzięcie
8:00 – 9:00	Przygotowanie konkurencji, potwierdzenie przybycia zgłoszonych zawodników, wydanie zestawów startowych, odprawa techniczna.
9:00 – 9:15	- Inauguracja Zawodów - Przywitanie przez Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie przybyłych zawodników. - Wskazanie osób odpowiedzialnych za zabezpieczenie medyczne. - Omówienie przebiegu zawodów.
9:30	ROZPOCZĘCIE ZAWODÓW
9:30 – 10:30	Konkurencja 1 „BIEG WODNIAKA”.
11:00 – 12:00	Konkurencja 2 „SZNURKI”.
12:30 – 13:30	Konkurencja 3 „SPACER PO PIASKU”.
14:00- 14:30	Złożenie meldunku Komendantowi Wojewódzkiemu Policji w Olsztynie o gotowości uczestników zawodów do ich uroczystego zakończenia.
	Podsumowanie i omówienie przebiegu zawodów – przedstawiciel organizatora.
	Wręczenie dyplomów i pucharów przez Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie.
	Podsumowanie zawodów przez Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie.
	Złożenie meldunku Komendantowi Wojewódzkiemu Policji w Olsztynie o zakończeniu zawodów.
	WSPÓLNA FOTOGRAFIA

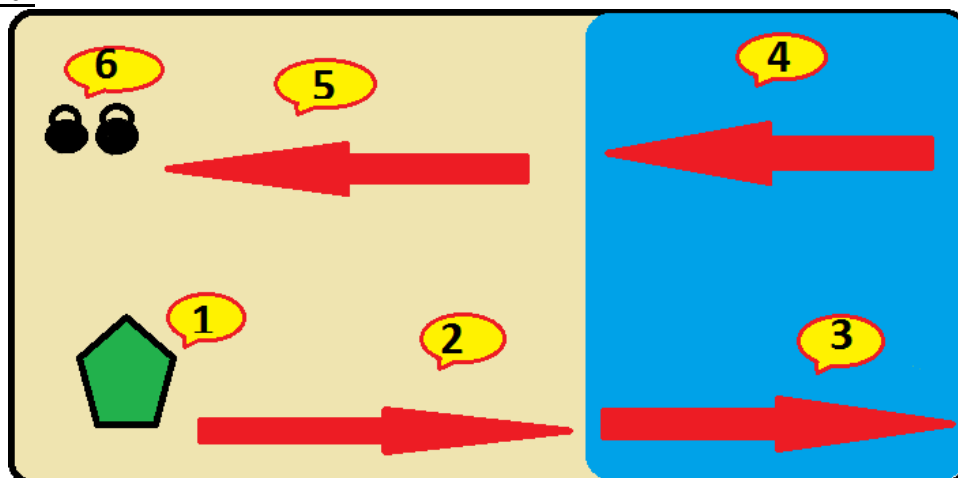
* godziny poszczególnych przedsięwzięć mogą ulec nieznacznym zmianom

9. Opis konkurencji

I KONKURENCJA

(czas na wykonanie 5 min)

Schemat toru:



Przebieg konkurencji:

- 1 – Zawodnik przyjmuje postawę startową stojąc bokiem do kajaka, ręce wyprostowane, ciało nieruchome. Po sygnale START wykonuje 20 powtórzeń "burpee" z przeskokiem przez kajak;
- 2 – Następnie zawodnik dowolnym sposobem chwyta kajak i pokonuje z nim dystans 30m;
- 3 i 4 – Po dobiegnięciu do linii wody zawodnik pokonuje kajakiem dystans 2x100m;
- 5 – Po doplynięciu do brzegu zawodnik ponownie dowolnym sposobem chwyta kajak i pokonuje z nim dystans 30m;
- 6 – Następnie odkłada kajak i wykonuje 20 razy "swing oburącz" z kettlem o wadze 25kg.

Opis ćwiczeń:

"burpee" – w leżeniu przodem klatka piersiowa oraz uda dotykają ziemi, następnie należy wstać i wykonać przeskok obunóż przez kajak.

niedozwolone:

- * wybicie się z jednej nogi oraz lądowanie na jedną nogę (tzw. kujawiak),
- * dotknięcie ziemi tylko udami lub tylko klatką piersiową w pozycji „leżenie przodem”.

„swing oburącz” - wnoszenie oburącz kettle o wadze 25kg powyżej linii barków, sylwetka wyprostowana w stawach kolanowych oraz obręczy biodrowej, nie odrywamy stóp od powierzchni.

niedozwolone:

- * uniesienie kettle poniżej linii barków,
- * nie zachowanie wyprostowanej sylwetki.

Punktacja:

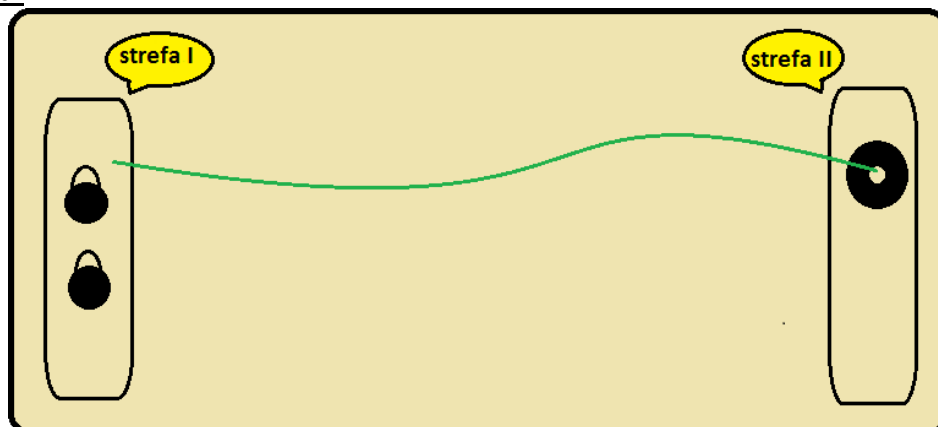
W trakcie pierwszej konkurencji zawodnik może uzyskać maksymalnie 70 punktów, zgodnie z poniższą punktacją:

- „burpee”: 1 powtórzenie = 1 pkt (max 20pkt),
- bieg z kajakiem: 30m = 5 (max 10pkt),
- dystans 100m kajakiem: 100m=10 pkt (max 20pkt),
- „swing oburącz”: 1 powtórzenie = 1 pkt (max 20pkt).

II KONKURENCJA

(czas na wykonanie 5 min)

Schemat toru:



Przebieg konkurencji:

strefa I

- 1 – Zawodnik przyjmuje postawę startową stojąc przodem do kettle (2x 17,5kg), ręce wyprostowane wzdłuż ciała, ciało nieruchome. Po sygnale START zawodnik chwytając dwa kettle w dłonie i wykonuje martwy ciąg do pełnego wyprostowania tułowia. W sumie wykonuje 20 powtórzeń;
- 2 – W drugim ćwiczeniu trzymając kettle w obu dłoniach (2x 17,5 kg) zawodnik wykonuje wykrok nogą, następnie wraca do postawy wyjściowej, potem wykonuje wykrok drugą nogą i wraca do postawy wyjściowej (w sumie wykonuje 20 powtórzeń);
- 3 – Trzecie zadanie polega na uchwyceniu przez zawodnika końca linii i przyciągnięciu ciężaru przywiązanego na jej końcu do strefy I.

strefa II

- 4 – Po przyciągnięciu ciężaru zawodnik chwytając koniec linii i udaje się z nim do strefy II, w której ponownie przyciąga ten sam ciężar (do strefy II).

strefa I

- 5 – Po wykonaniu zadania w strefie II zawodnik, ponownie chwytając koniec linii i wraca do strefy I, w której powtórnie wykonuje martwy ciąg oraz wykroki z ciężarem tak jak w pkt1 i pkt2.
- 6 – Na koniec zawodnik ponownie musi przyciągnąć ciężar do strefy I.

Opis ćwiczeń:

martwy ciąg z kettlellami

- * ćwiczenie wykonuje się do pełnego wyprostowania tułowia i kolan,
- * kettle opuszcza się do momentu ich kontaktu z podłożem.

Niedozwolone

- * niedotknięcie podłoża kettlellami,
- * niezachowanie wyprostowanej pozycji przy rozpoczęciu oraz zakończeniu powtórzenia.

wykroki

- * wykrok rozpoczyna się i kończy z postawy wyprostowanej, z kettlellami (2x 17,5kg), w obu dłoniach,
- * wykrok robi się do momentu kontaktu kolana nogi zakrojonej z podłożem,
- * wykrok robi się raz na jedną, raz na drugą nogę.

Niedozwolone

- * niezachowanie wyprostowanej pozycji przy rozpoczęciu oraz zakończeniu powtórzenia,
- * niedotknięcie podłoża kolanem,
- * robienie wykroku tylko na jedną nogę.

przyciąganie liny z obciążeniem

- * podczas przyciągania liny zawodnik nie odrywa stóp od podłoża,
- * obciążenie musi przekroczyć wyznaczoną linię końca strefy.

Niedozwolone

- * odrywanie stóp od podłoża.

Punktacja:

W trakcie drugiej konkurencji zawodnik może uzyskać maksymalnie 95 punktów, zgodnie z poniższą punktacją:

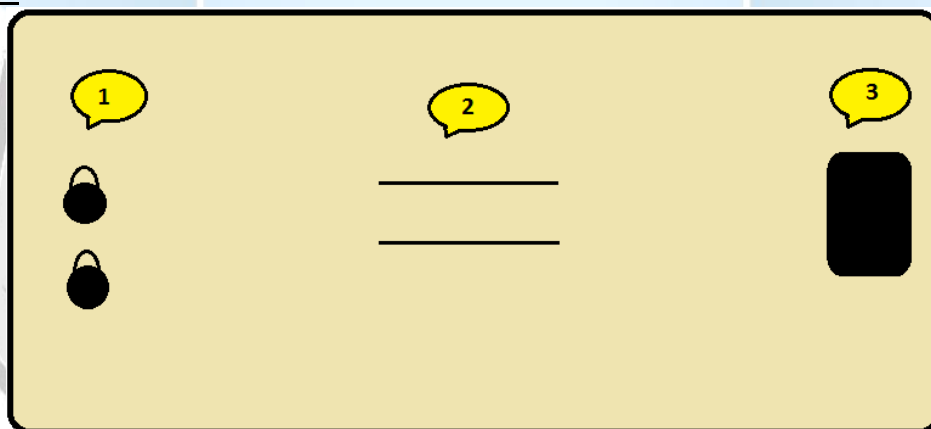
- **martwy ciąg z kettlebami:** 1 powtórzenie = 1 punkt (max 40pkt),
- **wykroki:** 1 powtórzenie = 1 punkt (max 40pkt),
- **przyciąganie liny z obciążeniem:** jedna długość = 5 pkt (max 15pkt).

III KONKURENCJA

(czas na wykonanie 5 min)

Konkurencja wykonywana jest w kamizelce kuloodpornej

Schemat toru:



Przebieg konkurencji:

- 1 – Na stanowisku nr 1 zawodnik przyjmuje postawę startową stojąc przodem do kierunku biegu, sylwetka nieruchoma. Po sygnale START zawodnik pokonuje dystans 50m w linii prostej do stanowiska nr 3 i staje naprzeciw skrzyni;
- 2 – Na stanowisku nr 3 zawodnik wykonuje wskok obunóż na skrzynię „box jump” do pełnego wyprostowania tułowia i kolan następnie wykonuje zeskoczenie. W sumie wykonuje 20 powtórzeń;
- 3 – Po wykonaniu ćwiczenia zawodnik udaje się do stanowiska nr 2 i tam wykonuje przejście przez poręcz;
- 4 – Zawodnik kończy konkurencję na stanowisku nr 1, gdzie chwyci dwa kettle (2x17,5kg) i wykonuje wyniesienie ciężaru nad głowę „thruster”. W sumie wykonuje 10 powtórzeń;
- 5 – Powyższy zestaw ćwiczeń wykonywany jest dwukrotnie.

Opis ćwiczeń:

„Box jump”

- * zawodnik wskakuje na skrzynie obunóż,
- * po wskoku prostuje sylwetkę w stawach biodrowych oraz stawach kolanowych,
- * technika zeskoku ze skrzyni jest dowolna.

Niedozwolone

- * wchodzenie na skrzynie jedną nogą,
- * ugięte nogi w stawach biodrowych oraz kolanowych po wskoku na skrzynie.

Poręcze

- * zawodnik pokonuje poręcze na rękach nie dotykając stopami podłoża.

Niedozwolone

- * podpieranie się nogami o podłoże.

„thruster”

- * zawodnik rozpoczyna ćwiczenie z dwoma kettlebellami 2x17,5 kg ułożonymi na wysokości klatki piersiowej,
- * poprzez dynamiczny wyprost nóg oraz ramion należy wynieść ciężary nad głowę,
- *wniesienie ciężaru nad głowę prowadzi się do pełnego wyprostowania ramion w stawach łokciowych,
- *po wyniesieniu ciężarów nad głowę należy je ponownie opuścić na wysokość klatki piersiowej.

Niedozwolone

- * po wyniesieniu ciężarów brak wyprostowania ramion w stawach łokciowych.

Punktacja:

W trakcie trzeciej konkurencji zawodnik może uzyskać maksymalnie 70 punktów, zgodnie z poniższą punktacją:

- „Box jump”: 1 powtórzenie = 1 pkt (max 40pkt),
- poręcze: 1 przejście = 5 pkt (max 10 pkt),
- „thruster”: 1 powtórzenie = 1 pkt (max 20pkt).

UWAGA: Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia do poszczególnych konkurencji dodatkowych ćwiczeń, takich jak: podciąganie na drążku i podciąganie nóg do drążka oraz nieznacznej zmiany ilości powtórzeń i obciążenia.

Opis dodatkowych ćwiczeń:

Podciąganie na drążku

- * ćwiczenie rozpoczynamy z pełnego zwisu (ręce wyprostowane w stawach łokciowych),
- * dociągamy brodę ponad drążek,
- * powrót do pełnego zwisu,
- * dozwolone jest podciąganie siłowe, kipping, butterfly.

Niedozwolone

- * wykonanie kolejnego powtórzenia przed wyprostowaniem rąk w stawach łokciowych.

Nogi do drążka

- * ćwiczenie rozpoczynamy z pełnego zwisu (ręce wyprostowane w stawach łokciowych),
- * unosząc nogi dotykamy drążka stopami (w tym samym momencie),
- * powrót do pełnego zwisu (stopy muszą minąć linię drążka).

Niedozwolone

- * dotknięcie drążka tylko jedną nogą,
- * dotknięcie drążka najpierw jedną potem drugą nogą,
- * zbyt wczesne rozpoczęcie kolejnego powtórzenia (stopy nie wyszły poza linię drążka).

10. Klasyfikacja końcowa zawodów

Klasyfikacja w poszczególnych konkurencjach:

O zajęciu wyższej lokaty w poszczególnych konkurencjach będzie decydował krótszy czas wykonania całej konkurencji. W przypadku przekroczenia czasu (5 min), przez więcej niż jednego zawodnika o zajęciu wyższej lokaty decydować będzie liczba powtórzeń, które zostały wykonane przez tych zawodników w regulaminowym czasie.

Klasyfikacja generalna:

Wygrywa zawodnik, który uzyska największą liczbę punktów z 3 konkurencji. Liczba punktów uzyskanych za poszczególne konkurencje jest przydzielana według wzoru: $P=(LZ-ZM)+1$, w którym P – oznacza uzyskane punkty, LZ – liczbę zawodników przystępujących do zawodów, ZM – miejsce zajęte w konkurencji) + 1.

11. Nagrody

Po zsumowaniu wyników z trzech konkurencji zostanie wyłoniony najlepszy zawodnik. Za zajęcie miejsca od I do III laureaci zawodów otrzymają puchary, medale oraz dyplomy, które zostaną wręczone przez Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie.