

**HARMONOGRAM**  
**DNIA SPORTU**  
**27 KWIETNIA 2023 roku**

**ASYSTENT**  
**AKADEMICKIEGO CENTRUM SPORTOWEGO**  
**mgr inż. JERZY GOŁĄBEK**

## **ZAŁOŻENIA OGÓLNE**

### **I. CELE DNIA SPORTU**

1. Promowanie w środowisku wojskowym oraz akademickim znaczenia sprawności fizycznej oraz zdrowego trybu życia, jako nieodłączny element zdrowia.
2. Propagowanie aktywnych form wypoczynku i uczestnictwa w różnorodnych zamierzeniach sportu powszechnego.
3. Inspirowanie żołnierzy i środowisk wojskowych do podnoszenia i utrzymania wysokiej, osobistej sprawności fizycznej.
4. Umożliwienie żołnierzom-sportowcom zaprezentowanie poziomu swojego wykszolenia.
5. Podczas marszu patriotycznego zapoznanie się z historią regionu.

### **II. UCZESTNICTWO I KONKURENCJE**

W Dniu Sportu biorą udział reprezentacje podchorążych oraz kadra i pracownicy AMW w następujących przedsięwzięciach sportowo rekreacyjnych

- 1) Marsz patriotyczno – rekreacyjny z przewodnikiem turystycznym /I rocznik/
- 2) Turniej Futsalu
- 3) Turniej koszykówki 3 x 3
- 4) Zawody wieloboju żołnierskiego
- 5) Pływacki wyścig australijski
- 6) Pogadanka na temat zdrowego stylu życia/ prelegenci oraz podchorążowie/
- 7) Pokaz ćwiczeń rozciągających
- 8) Towarzyski mecz futsalu kadra AMW – KM Policji

### **III. USTALENIA ORGANIZACYJNE**

1. Organizatorem Dnia Sportu jest ACS AMW, które przygotowuje i przeprowadza je zgodnie z regulaminem oraz wymogami organizacyjno-technicznymi poszczególnych konkurencji sportowych.
2. Organizator zobowiązany jest zabezpieczyć Dzień Sportu pod względem:
  - a) właściwej oprawy medialnej - sporządzania materiałów filmowych oraz zdjęć z imprezy – Kierownik Działu Promocji i Wymiany Międzynarodowej AMW
  - b) obsady sędziowskiej zawodów w maksymalnym stopniu bazując na żołnierzach posiadających stosowne uprawnienia;
  - c) zabezpieczenia medycznego – Kierownik Ambulatorium AMW

#### IV. DODATKOWE INFORMACJE

1. W ramach Dnia Sportu, Sprawności Fizycznej i Zdrowego Trybu Życia pracownicy AMW i zaproszone osoby przez organizatora będą mogły:
  - a) uczestniczyć w marszu patriotycznym
  - b) zapoznać się z historią AMW
  - c) wziąć udział w pokazie ćwiczeń rozciągających
  - d) uczestniczyć jako widzowie w zmaganiach podchorążych i kadry wojskowej

#### V. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia (załącznik nr 1) należy przesłać do osób funkcyjnych na e-maile służbowe poszczególnych dyscyplin określonych w punkcie VII oraz do wiadomości mgr. inż. Jerzego Gołąbka do dnia 20.04.2023 r.

#### VI. KONTAKTY

Jerzy GOŁĄBEK – kom. 608 598 343  
Robert WERESZKO – kom.791 651 221  
Maciej SAPIEJKA – kom.602 799 919  
Olek STECIUK – 513 161 789  
Sławomir TYBURA – 730 094 972

#### VII. HARMONOGRAM

L.p.	Godzina	Przedsięwzięcie	Miejsce	Uczestnicy	Osoba odpowiedzialna
1.	8:30	Uroczyste Otwarcie Dnia Sportu	Arena ACS AMW	Uczestnicy zawodów podchorążowie, kadra i pracownicy AMW oraz zaproszenie goście	Dyrektor ACS AMW mgr inż. Dariusz SAPIEJKA
2.	8:45	Pogadanka	Arena ACS AMW	Uczestnicy zawodów podchorążowie, kadra i pracownicy AMW oraz zaproszenie goście	Jerzy GOŁĄBEK, podchorążowie
3.	9:15 10:15	Mistrzostwa o Puchar Rektora AMW w wieloboju żołnierskim	Hala wielofunkcyjna	Reprezentacje roczników AMW	Jerzy GOŁĄBEK, Agata BRYGOŁA
4.	10.:30 12:30	Turniej koszykówki 3x3	Hala wielofunkcyjna	Reprezentacje roczników AMW	Maciej SAPIEJKA Maciej BZDAWSKI

5.	10:30 11:30	Mistrzostwa w wyścigu australijskim	Basen pływacki	Reprezentacje roczników AMW	Olek STECIUK Szymon MIĘSIKOWSKI
6.	09:30 13:00	Mistrzostwa w Futsalu	Arena ACS AMW	Reprezentacje roczników AMW+ Erasmus, kadra wojskowa	Robert WERESZKO pchor. Gracjan ŻEGLARSKI
7.	12:40 13:00	Warsztaty ćwiczeń funkcjonalnych oraz rozciągania statycznego	Hala wielofunkcyjna	Podchorążowie, AMW	Jerzy GOŁĄBEK
8.	13:00	Turniej przeciągania liny	Hala wielofunkcyjna	Uczestnicy zawodów podchorążowie	Sławomir TYBURA
9.	13:30	Mecz towarzyski futsal	Arena ACS AMW	Kadra AMW , policja	Robert WERESZKO
10.	15:30 19:00	Marsz Patriotyczny z przewodnikiem turystycznym	Gdynia	Uczestnicy zawodów podchorążowie I roku, kadra i pracownicy AMW oraz zaproszeni goście	Dariusz SAPIEJKA por. mar. Adam DOBRZENECKI

## VIII. REGULAMINY KONKURENCJI

### MISTRZOSTWA W WIELOBOJU ŻOŁNIERSKIM

#### 1. UCZESTNICY

W mistrzostwach wezmą udział czteroosobowe reprezentacje roczników/ ewentualnie dodatkowo Erasmus/ . Każdy rocznik wystawia dwóch mężczyzn i dwie kobiety. Wielobój składa się z 3 konkurencji: BTS, wspinanie po linie dla mężczyzn na wys. 5m, rzut 3 kg. piłką lekarską za głowy dla kobiet i ostatnią konkurencją będzie bieg 15x15m pomiędzy piłkami lekarskimi.

#### 2. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA

- a) zawodnicy rozpoczynają start od rywalizacji w biegowym teście siłowym na czas.
- b) mężczyźni pokonują z odważnikami 16 kg, kobiety z odważnikami 10kg.
- c) kobiety wykonują 1 podciągnięcie na drążku/możliwość z wyskoku/, wysokość drążka 2m.
- d) pozostałe wymogi pokonania toru zgodne z testem dla podchorążych.
- e) czas liczony z dokładnością do 0,1sek..
- f) druga konkurencja to wspinanie po linie dla mężczyzn i rzut piłką o wadze 3kg. przez kobiety
- g) ostatnia konkurencja to 15 x 15m pomiędzy piłkami na czas.

### **3. KLASYFIKACJA I PUNKTACJA**

O zwycięstwie w wieloboju decydują punkty zdobyte w poszczególnych konkurencjach: za zdobycie 1 msca w konkurencji 5pkt, 2 msce 4pkt, 3msce 3pkt, 4 msce 2pkt, 5 msce 1 pkt. przy równej liczbie punktów decyduje lepszy czas w BTS

## **TURNIEJ KOSZYKÓWKI 3 X 3**

### **2. UCZESTNICZY**

W turnieju wezmą udział reprezentacje wszystkich roczników oraz zespół kadry zawodowej AMW.

W skład zespołu wchodzi 4 zawodników.

System rywalizacji - 6 drużyn- każdy z każdym.

Losowanie przed rozpoczęciem zawodów.

W każdej drużynie jest 3 zawodników i 1 rezerwowy. Zmiany można wykonywać tylko wtedy, gdy piłka nie jest w grze.

### **3. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA**

Mecze trwają 10 minut efektywnej gry z czasem akcji 12 sekund.

Każdy zespół zobowiązany jest do posiadania kompletnego ubioru sportowego

W regularnym czasie gry obowiązuje zasada nagłej śmierci. Drużyna, która zdobędzie jako pierwsza 21 lub więcej pkt. wygrywa mecz.

W przypadku dogrywki zasada „nagłej śmierci” nie obowiązuje. Drużyna, która jako pierwsza zdobędzie 2 punkty w dogrywce, wygrywa mecz.

Zmiany można wykonywać tylko wtedy, gdy piłka nie jest w grze.

### **4. KLASYFIKACJA I PUNKTACJA**

Punktacja meczu: za wygrane spotkanie 2 pkt., przegrana 0 pkt..

Kolejności zajętych miejsc zespołów decyduje większa liczba zdobytych punktów.

W przypadku jednakowej liczby punktów uzyskanych dwa zespoły o lepszym miejscu decyduje wynik bezpośredniego spotkania rozegranego pomiędzy zainteresowanymi zespołami.

W przypadku, gdy jednakową ilość punktów zdobędzie więcej niż 2 zespoły, wówczas sporządza się tzw. "małą tabelę", uwzględniającą tylko wyniki pomiędzy zainteresowanymi drużynami:

- ilość zdobytych punktów,
- wygrana w bezpośrednim spotkaniu,
- korzystniejsza różnica koszy,

## MISTRZOSTWA W FUTSALU

### 1. UCZESTNICZY

Liczba uczestniczących zespołów 6 . Zespoły reprezentują wszystkie roczniki podchorążych oraz reprezentacja kadry AMW. Drużyny 10 osobowe, 5 grających (bramkarz + 4 w polu). Drużyny powinny posiadać jednolite stroje.

### 2. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA

- a) **Faza eliminacyjna grupowa:** dwie grupy po 3 zespoły, mecze każdy z każdym, łącznie 6 meczów
- b) **Faza pucharowa:** mecze w kolejności: o V miejsce (drużyny, które zajęły trzecie miejsca w grupie), mecz o III miejsce (drużyny, które zajęły drugie miejsca w grupie) i mecz finałowy o I miejsce (drużyny, które zajęły pierwsze miejsca w grupie).

Mecze rozgrywane w fazie pucharowej turnieju, a w regulaminowym czasie gry zakończone remisem, rozstrzygane są rzutami karnymi, wykonywanymi przez zespoły w seriach po 3 (trzy), a w wypadku utrzymującego się remisu po 1 (jednym) strzale, aż do wyłonienia zwycięzcy

### c) KLASYFIKACJA I PUNKTACJA

W wypadku remisu w regulaminowym czasie gry w meczu o I miejsce sędziowie zarządzają dogrywkę 5 min., a w wypadku utrzymującego się remisu zarządzają rzuty karne, wykonywane jak wyżej.

Zawody rozgrywane są w oparciu o przepisy futsalu Polskiego Związku Piłki Nożnej z uwzględnieniem powyższych zapisów niniejszego regulaminu.

## MISTRZOSTWA W PLYWANIU (wyścig Australijski)

### 1. UCZESTNICZY

W wyścigu starują zawodnicy reprezentujący wszystkie roczniki podchorążych oraz chętni z kadry zawodowej.

Liczba uczestniczących zespołów 5 + kadra. Drużyny 2 osobowe, 1 mężczyzna, oraz 1 kobieta).

### 2. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA

Wyścig australijski-pływanie.

Zawodnicy ustawiają się na brzegu po długości basenu w odstępach 2 metrów.

Po komendzie „start” zawodnicy wykonują skok do wody, i w dowolny sposób, nad wodą, pod wodą przepływają dystans 23m(szerokość) basenu. Po dopłynięciu do ściany basenu, zawodnik wychodzi z wody i przyjmuje pozycję „baczność” po każdej serii odpada ostatni zawodnik.

Z każdego rocznika startuje 2 zawodników, 1 mężczyzn oraz 1 kobieta.

### 3. KLASYFIKACJA I PUNKTACJA

Za zajęcia 1. miejsca zawodnik dostaje 10 punktów,

- 2. miejsce 8 punktów
- 3. miejsce 6 punktów
- 4. miejsce 4 punkty
- 5. miejsce 2 punkty

Suma punktów kobiet mężczyzn wyłania zwycięzcę w kategorii zespołowej.

### PRZECIAGANIE LINY

Uczestnikami są reprezentacje podchorążych roczników I – V w zespołach 6 osobowych. Skład reprezentacji obejmuje 1 kobietę oraz 5 mężczyzn. Zawody obejmują rywalizację każdy z każdym. Czas na przeciąganie 2 min. W przypadku remisu następuje dogrywka w pomniejszonym składzie o 1 zawodnika.

### MARSZ PATRIOTYCZNY SZLAKIEM HISTORYCZNYM

#### 1. UCZESTNICZY

W Marsz prowadzony jest w dwóch grupach przez przewodników.  
marszu bierz udział I rocznik podchorążych, kadra oraz pracownicy AMW.

#### 2. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA

Podchorążowie oraz chętne osoby z kadry i pracowników AMW zostaną podzielone na dwie grupy, które poprowadzone będą przez przewodników turystycznych. Marsz rozpocznie się wymarszem z parkingu ACS AMW

o godz. 15.30.

Główne punkty marszu:

- Dolne Oksywie
- Budynek Komendy Portu Wojennego
- Stary Cmentarz MW/mogiły poległych żołnierzy Kępy Oksywskiej, **złożenie znicza/**
- Nowy Cmentarz MW/ tablica pamiątkowa poległych marynarzy, **złożenie znicza/**
- Wioska Rybacka Oksywie
- Torpedowanie/plaża Babie Doły/
- szlak kolejki wąskotorowej

Powrót z Babich Dołów do AMW.

Marsz w asyście ratownika medycznego/zabezpiecza ambulatorium AMW/

Załącznik nr 1  
Gdynia, dnia .....2023 r.

## IMIENNA LISTA ZGŁOSZEŃ

.....  
(nazwa reprezentacji)

KIEROWNIK / TRENER:

.....  
(stopień, imię i nazwisko)

<b>Lp.</b>	<b>Stopień</b>	<b>Imię i Nazwisko</b>	<b>Uwagi</b> (kat. wiekowa, kat. indywidualna, itp.)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

.....  
(stanowisko, stopień , imię i nazwisko  
osoby zgłaszającej)