WOJSKOWA AKADEMIA TECHNICZNA

STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

 ZATWIERDZAM

PROGRAM PRZEPROWADZENIA OBCHODÓW

„DNIA SPORTU, SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA”

W WOJSKOWEJ AKADEMII TECHNICZNEJ

w dniu 26 kwietnia 2024 r.

OPRACOWAŁ

**WARSZAWA**

**2024**

Termin: 26 kwietnia 2024 r.

Miejsce: Obiekty sportowe Studium Wychowania Fizycznego

Uczestnicy:

a) W rywalizacji międzywydziałowej:

- pracownicy i studenci wydziałów (instytutu) oraz absolwenci wydziałów (instytutu) pracujący w Wojskowej Akademii Technicznej,

- Wojskowe Ogólnokształcące Liceom Informatyczne.

b) w systemie open:

- pracownicy, studenci i doktoranci WAT;

- Wojskowe Ogólnokształcące Liceom Informatyczne.

Reprezentacje wydziałów (instytutu):

1. **WYDZIAŁ BEZPIECZEŃSTWA, LOGISTYKI I ZARZĄDZANIA (WLO)**
2. **WYDZIAŁ CYBERNETYKI (WCY)**
3. **WYDZIAŁ ELEKTRONIKI (WEL)**
4. **WYDZIAŁ INŻYNIERII LĄDOWEJ I GEODEZJI (WIG)**
5. **WYDZIAŁ INŻYNIERII MECHANICZNEJ (WIM)**
6. **WYDZIAŁ MECHATRONIKI, UZBROJENIA I LOTNICTWA (WML)**
7. **WYDZIAŁ NOWYCH TECHNOLOGII I CHEMII (WTC)**
8. **INSTYTUT OPTOELEKTRONIKI (IOE)**
9. **WOJSKOWE OGÓLNOKSZTAŁCĄCE LICEUM INFORMATYCZNE (WOLI)**

Ubiór uczestników: sportowy

Klasyfikacja i punktacja:

Za zajęte poszczególnych miejsc w każdej z dyscyplin sportowych reprezentacje otrzymują następującą ilość punktów w klasyfikacji wydziałowej:

1 miejsce – 10 punktów,

2 miejsce – 8 punktów,

3 miejsce – 7 punktów,

4 miejsce – 6 punktów,

5 miejsce – 5 punkty,

6 miejsce – 4 punkty,

7 miejsce – 3 punkty,

8 miejsce – 2 punkt,

9 miejsce – 1 punkt.

Wygrywa wydział (instytut) z największą liczbą punktów. W przypadku osiągnięcia takiej samej liczby punktów zwycięża reprezentacja wyżej sklasyfikowana w ramach „sztafety lekkoatletycznej”.

Dyscypliny sportowe rozgrywane w ramach współzawodnictwa wydziałowego w Dniu Sportu:

1. SZTAFETA PŁYWACKA,
2. PIŁKA SIATKOWA,
3. KOSZYKÓWKA 3x3,
4. UNIHOKEJ,
5. PIŁKA NOŻNA,
6. BIEG NA ORIENTACJĘ,
7. SZTAFETA WYDZIAŁOWA,
8. SZTEFETA LEKKOATLETYCZNA

Dyscypliny rozgrywane w systemie open:

1. STZRELECTWO SPORTOWE,
2. BOKS,
3. TENIS STOŁOWY,
4. TENIS ZIEMNY,
5. LĄDOWY TOR PRZESZKÓD,
6. ERGOMETR WIOŚLARSKI,
7. ŻOŁNIERSKI DWUBÓJ SIŁOWY,
8. WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC,
9. THE FITTEST OF WAT,
10. BIEG PO SPRAWNOŚĆ,
11. BADMINTON

Imprezy towarzyszące:

1. Wykłady o zdrowym stylu życia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Nazwa przedsięwzięcia | Godzina / miejsce realizacji | Odpowiedzialny | Uwagi, |
|  | Uroczyste rozpoczęcie „Dnia Sportu…” | 08.30 - 9:00Stadion lekkoatletyczny | Kierownik SWF | Zbiórka na trybunach stadionu.Podczas rozpoczęcia nastąpi wręczenie podziękowań studentom piątego roku studiów szczególnie zasłużonym w działalności sportowej na rzecz Wojskowej Akademii Technicznej.  |
|  | Strzelectwo sportowe | 9:00Strzelnica sportowa budynek główny SWF | mgr Rafał KRAUZ | ***rafal.krauz@wat.edu.pl*** |
|  | Boks | 9:00Hala tartanowa | mgr Karol LANDOWSKI | ***karol.landowski@wat.edu.pl*** |
|  | Tenis stołowy | 9:00Akademik wojskowy nr 4 | mgr Natalia STAWICKA | ***natalia.stawicka@wat.edu.pl*** |
|  | Tenis ziemny | 9:00Boiska do tenisa  | ppłk Sławomir STASIAK | ***slawomir.stasiak@wat.edu.pl*** |
|  | Unihokej | 8:00 - 10:00Mała hala | mjr Paweł RYŚ | ***pawel.rys@wat.edu.pl*** |
|  | The Fittest of WAT | 09:00 Stadion LA/Ogródek Gimnastyczny | mgr Michał GULAN | ***michal.gulan@wat.edu.pl*** |
|  | Sztafeta Pływacka  | 09:30Pływalnia SWF | mgr Mariusz PIÓRKOWSKI | ***mariusz.piorkowski@wat.edu.pl*** |
|  | Lądowy Tor Przeszkód | 09:30 LTP | mgr Krzysztof KĘPNIAK | ***krzysztof.kepniak@wat.edu.pl*** |
|  | Piłka Siatkowa  | 10:00Duża Hala  | mgr Grzegorz PSZCOŁA | ***grzegorz.pszczola@wat.edu.pl*** |
|  | Koszykówka 3x3 | 10:00Boisko Tartanowa | mgr Piotr STASIEWICZ | ***piotr.stasiewicz@wat.edu.pl*** |
|  | Piłka Nożna  | 10:00Boisko Tartanowe | mgr Paweł PRZYGODZKI | ***pawel.przygodzki@wat.edu.pl*** |
|  | Ergometr wioślarski | 10:00 HALA TARTANOWA | mgr Janusz WŁODEK | ***janusz.wlodek@wat.edu.pl*** |
|  | Żołnierski dwubój siłowy | 11:00Ogródek gimnastyczny | mgr Michał GĄSIŃSKI | ***michal.gasinski@wat.edu.pl*** |
|  | Wyciskanie sztangi leżąc | 12:00Parking hali tartanowej  | mgr Waldemar STANGRET | ***waldemar.stangret@wat.edu.pl*** |
|  | Badminton | 10:00 – 14:00Mała hala | mgr Waldemar LACHOWSKI | ***waldemar.lachowski@wat.edu.pl*** |
|  | Bieg po sprawność  | 12:00Stadion lekkoatletyczny | mjr Rafał GOŁAWSKI | ***rafal.golawski@wat.edu.pl*** |
|  | Bieg na Orientację  | 12:30 Stadion lekkoatletyczny | kpt. Tomasz LUBKIEWICZ | ***tomasz.lubkiewicz@wat.edu.pl*** |
|  | Sztafeta Wydziałowa | 13:00Stadion LA  | mgr Paweł MOSÓR | ***artur.buczynski@wat.edu.pl*** |
|  | Sztafeta Lekkoatletyczna | 13:30Stadion LA | mgr Magdalena UZARSKA | ***magdalena.uzarska@wat.edu.pl*** |
|  | Uroczyste zakończenie „Dnia Sportu…” | 14:30 – 15:15Stadion lekkoatletyczny | Kierownik SWF | Wręczenie wyróżnień (pucharów) najlepszym wydziałom (instytutowi). |

IMPREZY TOWARZYSZĄCE:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Nazwa przedsięwzięcia | Godzina / miejsce realizacji | OdpowiedzialnyWykonawca | Uwagi |
|  | Wykład „Zdrowy Styl Życia”  | 10:00 -11:00Klub WAT  | dr Sylwester WÓJCICKI  | sylwester.wojcicki@wat.edu.pl |

Ustalenia końcowe:

1. W kwestiach spornych ostateczną decyzję podejmuje Kierownik Studium Wychowania Fizycznego.
2. Za zgłoszenia reprezentacji wydziałów (instytutu) odpowiada zastępca dziekana ds. wojskowych.
3. W przypadku niesprzyjających warunków pogodowych istnieje możliwość rozegrania dyscyplin sportowych w inny sposób lub ich odwołania.

WAŻNE – W tym roku obowiązuje podział na konkurencje zespołowe, do których składy zgłaszane są przez przedstawicieli wydziałów (współzawodnictwo wydziałowe) oraz konkurencje indywidualno-drużynowe, do których zawodnicy (drużyny) zgłaszają się indywidualnie poprzez Samorząd Studencki WAT. Prosimy zwrócić na to szczególną uwagę podczas zgłoszeń.

Uregulowania prawne:

1. Decyzja Nr 92/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lipca 2021 r. w sprawie ustanowienia Dnia Sportu, Sprawności Fizycznej i Zdrowego Trybu Życia w resorcie obrony narodowej (Dz. Urz. Min. Obr Nar. Poz. 157 z 2021 r.

**REGULAMINY KONKURENCJI**

**STRZELECTWO SPORTOWE**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA** | *Strzelanie z pistoletu pneumatycznego Ppn10* |
| **MIEJSCE** | *Strzelnica pneumatyczna SWF WAT* |
| **CZAS** | *9:00**Ośmioosobowe zmiany co 15 minut* |
| **OPIS KONKURENCJI** | *Warunki strzelania:** *broń - pistolet pneumatyczny 4,5mm; rękojeść praworęczna;*
* *odległość – 10 metrów,*
* *cel – tarcza sportowa,*
* *seria próbna – 3 strzały w 3 minuty,*
* *seria oceniana – 10 strzałów w 8 minut,*
* *postawa stojąca, strzelanie z jednej ręki;*
 |
| **ZAPISY** | *Zapisy w samorządzie studenckim**Kierownik konkurencji:**Rafał KRAUZ****rafal.krauz@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Limit miejsc – 130**Decyduje kolejność zgłoszeń.**Inne warunki uczestnictwa:**Obuwie zmienne* |
| **INNE** |  |

**Regulamin strzelania:**

* na 1 minutę przed rozpoczęciem konkurencji sędzia ogłasza czas przygotowawczy dla zawodników.
W tym czasie zawodnicy mogą wejść na wylosowane stanowisko
i przygotować się do strzelania,
* po wykonaniu tych czynności sędzia podaje komendę „Seria próbna, czas strzelania
3 minuty – Start”,
* po zakończeniu strzelania serii próbnej sędzia podaje komendę „Stop. Zmiana tarcz”
* następna komenda sędziego „Seria oceniana 10 strzałowa, czas strzelania 8 minut – Start”,
* na jedną minutę przed zakończeniem strzelania serii ocenianej, sędzia podaje komendę „Pozostała 1 minuta”,
* po zakończeniu strzelania serii ocenianej, sędzia podaje komendę „Stop”. Po tej komendzie strzelający zobowiązany jest do bezwzględnego rozładowania i odłożenia zabezpieczonej broni,
* po komendzie lub sygnale „STOP” wszyscy strzelający muszą natychmiast przerwać strzelanie,
* przebieg konkurencji zgodny z regulaminem PZSS oraz niniejszym regulaminem.

**BOKS**

1. Termin i miejsce zawodów
2. Turniej bokserski odbędzie się dnia 26.04 2024 r. od godz. 8.00 na hali tartanowej („pod balonem”) na ternie SWF.

7.30 waga zawodników/czek

8.00 rozpoczęcie turnieju

11.45 zakończenie turnieju i wyłonienie najlepszego bokserów WAT.

1. Uczestnictwo
2. Prawo startu w turnieju mają mężczyźni i kobiety – podchorążowie, studenci i kadra WAT

Zgłoszenia proszę kierować przez samorząd studencki 22.04.2024r. Kierownik konkurencji Karol LANDOWSKI ***karol.landowski@wat.edu.pl***

W zgłoszeniu proszę podać tytuł/stopień ,imię nazwisko, kategorię wagową, nr tel. , oraz ilość stoczonych walk.

 IV . Sposób rozgrywania turnieju

1. Obowiązują następujące kategorie wagowe: 51-59 kg , 61-69 kg , 71-79 kg , 81-89 kg , +92 kg
2. Walki sparingowe zawodów będą punktowane przez sędziego . Za wygraną walkę będą uznawane 2 pkt., za remis 1 pkt. , za przegraną 0 pkt.

Wygrywa ten wydział, który uzyska największą ilość punktów zebranych we wszystkich kategoriach wagowych.

Walki te odbywać się będą 3 rundy po 2 min. i z 1 minutową przerwą pomiędzy rundami

1. Uczestnicy walk sparingowych zawodów będą walczyć w rękawicach sparingowych firmy Storm Cloud 16 OZ oraz kaskach przekazanych przez organizatora turnieju.

Istnieje możliwość boksowania w swoim kasku po wcześniejszym uzgodnieniu z organizatorem turnieju.

1. Uczestników walk sparingowych turnieju obowiązują ochraniacze na krocze (mężczyźni) , ochraniacze na piersi(kobiety). Organizator posiada takie ochraniacze i użycza na czas trwania walk.
2. Uczestników walk sparingowych obowiązują ochraniacze na zęby(nie mogą być koloru czerwonego) oraz owijki na dłonie 2,5-4,5 m.
3. Strój obowiązujący to obuwie z miękką i cieńką podeszwą , krótkie spodenki, t-shirt (najlepiej na ramiączkach)
4. Każdy wydział może zgłosić 2 zawodników/zawodniczki w poszczególnej wadze
5. W przypadku dużej ilości zgłoszeń lub nieparzystej ilości zawodników/czek w poszczególnej kat. wagowej możliwe walki eliminacyjne 24 lub kwietnia 2024r. między 15.45 a 17.15.
6. Warunki bezpieczeństwa
7. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do przestrzegania wszelkich ustaleń organizacyjnych związanych z turniejem
8. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do przestrzegania regulaminów obiektów sportowych WAT
9. Wszelkie urazy , kontuzje oraz przypadki złego samopoczucia należy natychmiast zgłaszać osobom odpowiedzialnym za zabezpieczenie medyczne
10. Szczegółowe warunki bezpieczeństwa dotyczące rywalizacji przedstawi sędzia turnieju.

**TENIS STOŁOWY**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *Tenis stołowy*  |
| **MIEJSCE** | *Akademik wojskowy nr 4* |
| **CZAS** | *9:00*  |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *Rozgrywki drużynowe, drużyna musi składać się z 3 osób (2 panów i 1 pani)* |
| **ZAPISY**  | *Zapisy w samorządzie studenckim**Kierownik konkurencji:**Natalia Stawicka****natalia.stawicka@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *3 osoby z wydziału ( 2 mężczyzn i 1 kobieta)*  |
| **INNE** | *Klasyfikacja drużynowa, zgłoszenia do 22.04.2024 poprzez maila*  |

**TENIS ZIEMNY**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *Tenis ziemny* |
| **MIEJSCE** | *Korty ziemne SWF WAT* |
| **CZAS** | *8.30 – 9.30 - nauka gry w tenisa* *9.30 – 12.30 - gry singlowe AZS/ Kadra**12.30 – 15.00 - debel losowy* |
| **OPIS KONKURENCJI**  | ***- nauka gry w tenisa*** *– godzina gry z instruktorem dla osób które nie potrafią grać, a chcą spróbować gry. W programie: nauka trzymania rakiety tenisowej różnymi chwytami, odbijanie i kozłowanie piłki tenisowej, uderzenia z forhendu i bekhendu.****- gry singlowe AZS i Kadry WAT*** *– turniej tenisowy dla członków sekcji tenisa AZS i sekcji Kadry WAT. Dwa turnieje rozgrywa się niezależnie na dwóch kortach oddzielnie dla dwóch sekcji. Mecze rozgrywa się 10 pkt. ( jeden Tie-break*)***- debel losowy*** *– turniej deblowy, gdzie pary zawodnicze są dobierane przez losowanie. Mecze rozgrywa się do 10 pkt. ( jeden Tie-break*) |
| **ZAPISY**  | *Zapisy w samorządzie studenckim**Kierownik konkurencji:**Karolina Czarkowska-Napierska* *karolina.czarkowska@wat.edu.pl* |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *- nauka gry w tenisa – max 8 osób* *- gry singlowe AZS/ Kadra- max 16 osób**- debel losowy – max 16 osób**Decyduje kolejność zgłoszeń.**Inne warunki uczestnictwa:**Obuwie zmienne do gry w tenisa**Strój sportowy (spodenki, koszulka)*  |
| **INNE** | *Organizator zapewnia rakiety do gry w tenisa ziemnego oraz piłki tenisowe**System gry Zostanie ustalony przed zawodami /w zależności od ilości zgłoszeń/* |

**UNIHOKEJ**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *Turniej Unihokeja* |
| **MIEJSCE** | *Mała hala SWF WAT* |
| **CZAS** | ***7.45 – 10.00*** |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *Czas gry to 2 x 4min po pierwszej połowie drużyny zamieniają się stronami. Rywalizujemy na zasadzie przewagi bramkowej. Wygrana drużyna uzyskuje 3pkt a przegrana 0pkt , w przypadku remisu obie drużyny na swoje konto uzyskują po 1pkt.* *Bramkarze zapewniani są przez sekcje unihokej KU AZS WAT.* |
| **ZAPISY**  | *Zapisy wydziałowe do 22.04.2024 r.* *Kierownik konkurencji:**Paweł RYŚ* ***pawel.rys@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Drużyny powinny składać się maksymalnie z 8 osób ( w tym min. 1 pracownik wydziału, min. 1 kobieta) dopuszczalna jest minimalna liczba 3 osób w drużynie.* |
| **INNE** | *BRAK* |

**THE FITTEST OF WAT**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *The Fittest on WAT* |
| **MIEJSCE** | *Ogródek gimnastyczny / Parkour* |
| **CZAS** | *9:30* |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *CrossFit*  |
| **ZAPISY**  | *Zapisy w samorządzie studenckim**Kierownik konkurencji:**Michał GULAN****michal.gulan@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Wszystko w regulaminie konkurencji* |
| **INNE** | *zawarte w regulaminie szczegółowym (poniżej)*  |

1. Regulamin kierowany jest do wszystkich osób, które w czasie trwania Imprezy będą przebywać na terenie, na którym przeprowadzane są konkurencje, w szczególności osób biorących czynny udział w Imprezie. Każda osoba, przebywająca na tym terenie w czasie trwania Imprezy jest obowiązana stosować się do Regulaminu.

2. Regulamin określa warunki uczestnictwa i zasady zachowania się Uczestnika Imprezy.

3. Regulamin zapisów:

Do startu w zawodach dopuszczeni są żołnierze, pracownicy, studenci, doktoranci, kursanci Wojskowej Akademii Technicznej

Zawody będą przeprowadzane w kategoriach:

- mężczyźni,

- kobiety,

Uczestnicy nie będą dzieleni na kategorie wagowe ani wiekowe.

Zapisy odbywają się w oparciu o Samorząd Studencki WAT. Zapisy trwają do dnia 22.04.2024r. do godz. 23:59. W szczególnych przypadkach dopuszcza się dopisanie nowych zawodników nawet w dniu zawodów, o ile Organizator wyrazi na to zgodę.

4. Przebieg zawodów:

1. W trakcie trwania zawodów „ Dzień Sportu WAT 2024” rozegrany zostanie 1 event, mający na celu sprawdzenie sprawności zawodników w płaszczyznach, takich jak wydolność sercowo-naczyniowa, wytrzymałość, siła, koordynacja oraz zwinność. Opis eventu (zaprezentowany będzie zawierał następujące informacje:

- wymagane zestawy ruchów (w tym początkowe i końcowe zakresy ruchów, jak również techniki),

- wymaganą liczbę powtórzeń i/lub schematów powtórzeń,

- wymagany sprzęt,

- limit czasowy.

b) W przypadku wykonania ruchu niepełnego/niewystarczającego do zakwalifikowania go do pełnego powtórzenia, sędzia zawodów informuje zawodnika komendą „no rep”, która oznacza, że powtórzenie nie jest liczone.

c) Przed przystąpieniem do eventu należy odpowiednio wcześniej zgłosić się do biura zawodów, w celu weryfikacji tożsamości zawodnika oraz uzupełnienia niezbędnych do uczestnictwa dokumentów. Miejsce i godzina otwarcia biura zwodów : okolice ogródka gimnastycznego SWF WAT od godziny 9:00.

d) W przypadku niestawienia się zawodnika w wyznaczonym czasie i miejscu na dany event - skutkuje to otrzymaniem 0 punktów i nie ma możliwości powtórzenia / przeprowadzenia jego weryfikacji w tym evencie w innym terminie, niż wyznaczony przez Organizatora.

5. Ubiór zawodników.

Wymagany jest czysty i sportowy strój, dostosowany do warunków eventu. Zalecane długie skarpetki.

6. Klasyfikacja i punktacja.

Event rozgrywany będzie na czas. Zawodnik , który osiągnie najlepszy czas , wykonując wszystkie zalecone ruchy wg odpowiednich (opisanych i pokazanych) standardów - wygrywa. W przypadku uzyskania takich samych czasów przez 2-óch lub więcej zawodników - decydujący będzie czas ukończenia pierwszej części zadania. Jeśli obaj zawodnicy uzyskają taki sam czas w pierwszej części zadania, decydująca będzie druga część zadania. Jeśli znowu uzyskają takie same czasy - decydować będzie trzecia część eventu, itd.

7. Interpretacja Regulaminu należy do Organizatora Imprezy.

**SZTAFETA PŁYWACKA**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *Wojskowa sztafeta pływacka* |
| **MIEJSCE** | *Pływalnia SWF WAT* |
| **CZAS** | *9:30* |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *UCZESTNICY:**w skład reprezentacji wchodzi 4 zawodników: 3 mężczyzn i jedna kobieta.**w zawodach biorą udział żołnierze zawodowi oraz co najmniej jeden pracownik wojska.**KATEGORIE: sztafety rywalizują w jednej kategorii.**KONKURENCJA:**Sztafeta pływacka 4 x 50 m stylem dowolnym w umundurowaniu polowym z zadaniem transportu gumowej atrapy  karabinka kbk AK.**SPOSÓB PRZEPROWADZENIA:**Zawody zostaną przeprowadzone w 25 m pływalni WAT.**Ubiór i wyposażenie – mundur polowy i atrapę broni zapewnia organizator.**Pierwszy zarodnik na sygnał startowy ubiera mundur, zabiera atrapę broni, wykonuje dowolny skok do wody ze słupka startowego i płynie dowolnym sposobem  50 m (dwie długości basenu). Kolejni członkowie zespołu wykonują te same czynności po odebraniu atrapy broni do poprzedzającego zawodnika. Czas zespołu zostanie zatrzymany w monecie dostarczenia przez ostatniego zawodnika zespołu atrapy broni na wyznaczone miejsce przy słupku startowym.* |
| **ZAPISY** | *Zapisy wydziałowe do 22.04.2024 r.* *Kierownik konkurencji:**Mariusz PIÓRKOWSKI****mariusz.piorkowski@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Inne warunki uczestnictwa:**Obuwie zmienne, strój pływacki, czepek.*  |

**LĄDOWY TOR PRZESZKÓD**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *Zawody w pokonywaniu Lądowego Toru Przeszkód – w formie sztafety* |
| **MIEJSCE** | *SWF, Lądowy Tor Przeszkód*  |
| **CZAS** | *09.30 – 10.30,* *zbiórka zespołów – sztafet o godz. 09.20.* |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *W zawodach uczestniczą dwuosobowe reprezentacje w kategorii mężczyzn i kobiet. Pierwsi zawodnicy ze sztafet pokonują przeszkody od startu do przeszkody nr 10 (stół irlandzki-włącznie). Zmiana sztafet przed przeszkodą nr 11 (tunel i podwójna belka). O kolejności miejsc decyduje uzyskany lepszy czas przez sztafety męskie i oddzielnie – żeńskie.**Obowiązujący ubiór; umundurowanie polowe i obuwie sportowe.* |
| **ZAPISY**  | *Zapisy w samorządzie studenckim**Kierownik konkurencji:**Krzysztof KĘPNIAK****krzysztof.kepniak@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Dwuosobowe reprezentacje oddzielnie w kategorii mężczyzn i kobiet.* |
| **INNE** | *Przy złych warunkach atmosferycznych, prowadzący zastrzega sobie prawo do zmiany sposobu pokonywania poszczególnych przeszkód.* |

**PIŁKA SIATKOWA**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *PIŁKA SIATKOWA*  |
| **MIEJSCE** | *DUŻA HALA* |
| **CZAS** | *9:00*  |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *System gier zależny od ilości zgłoszeń*  |
| **ZAPISY**  | *Zapisy wydziałowe do 22.04.2024 r.**Kierownik konkurencji:**Grzegorz PSZCZOŁA****grzegorz.pszczola@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Zgłoszenie w terminie:* ***22.04.24r.*** |
| **INNE** | 1. *w skład reprezentacji wchodzi 12 zawodników oraz kierownik zespołu*
2. *każdemu zespołowi przysługuje 1 przerwa na żądanie w trakcie seta*
3. *w zawodach obowiązują przepisy PZPS*
 |

**KOSZYKÓWKA 3x3**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *KOSZYKÓWKA 3X3* |
| **MIEJSCE** | *Boisko zewnętrzne SWF WAT* |
| **CZAS** | *Start 10.00* |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *3 grupy (A,B,C) po 3 drużyny -system każdy z każdym.**Pierwsze miejsca z 3 grup grają o miejsca 1-3**Drugie miejsca z grup grają o miejsca 4-6**Trzecie miejsca grają o miejsca 7-9* |
| **ZAPISY**  | *Zapisy wydziałowe do 22.04.2024 r,**Kierownik konkurencji:**Piotr STASIEWICZ****piotr.stasiewicz@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Zespoły 4 osobowe ( 3 zawodników +zmiennik)* |
| **INNE** | *Zgłoszenia tylko w wersji mailowej*  |

Zasady gry:

1. W Zawodach udział bierze udział 9 zespołów) Liczba zawodników w zespole max 4 osoby (3+zmiennik)
2. Gramy systemem każdy z każdym – po 3 osoby na boisku w drużynie

Podział na 3 grupy (A, B,C) po trzy zespoły – Zwycięzcy grup grają o medale, drugie miejsca z grup ABC grają o miejsca 4-6; trzecie miejsca z grup grają o miejsca 7-9

1. Gramy mecze do 11 punktów (za 2 i za 1) lub 5 minut gry – w przypadku remisu decyduje „ZŁOTY KOSZ”
2. Po meczu każda drużyna rzuca 3 rzuty - „WOLNE Z BARANA” każdy rzut wart jest 2 punkty które dopisuje się do wyniku końcowego – wtedy ogłaszany jest wygrany meczu.
3. Obowiązuje przepis 4 fauli na zawodnika na mecz i 4 fauli na drużynę na połowę
4. W przypadku rażących fauli – dyskwalifikacja
5. Wszelkie spory rozstrzyga sędzia główny zawodów.
6. Pozostałe według przepisów PZKOSZ
7. W przypadku złej pogody przewidziane są konkursy rzutowe.

**PIŁKA NOŻNA**

1. Miejsce: Boisko tartanowe, małe bramki 2x5m.
2. Czas gry 15 min, niezatrzymywany.
3. Ilość zawodników – 10 osób; na boisku gra 4+1.
4. Zmiany hokejowe.
5. Osoba funkcyjna, oznaczona \* (najwyższy stopniem i kobieta) musi grać co najmniej 2 minuty.
6. Kary – za otrzymanie żółtej kartki ukarany obiega boisko dwa razy, im szybciej przebiegnie, tym szybciej wróci do gry. Za otrzymanie czerwonej kartki drużyna ukaranego gra w osłabieniu przez 2 minuty, albo do utraty gola.
7. Faule kumulowane – za 5 i każdy kolejny faul jest rzut karny hokejowy.
8. W pozostałych kwestiach obowiązują przepisy gry w futsal, z wyłączeniem zapisu o braku możliwości podania do bramkarza.
9. Obuwie sportowe (bez korków).
10. Stroje sportowe w jednakowym kolorze dla całej drużyny
11. Ochraniacze zalecane.
12. System rozgrywek grupowy, każdy z każdym.
13. Kolejność w grupie: ilość zdobytych punktów (za zwycięstwo 3 pkt, za remis 1 pkt, za przegrana 0 pkt; UWAGA – za grę bardzo fair play zespół może być nagrodzony dodatkowym 1 pkt), różnica bramek itd.
14. Dalej mecze półfinałowe: 1A – 2B i 2A – 1B – w przypadku remisu po 3 rzuty karne. Potem mecze o miejsca na podium.

ZAPISY: *Zapisy wydziałowe do 22.04.2024 r. Kierownik konkurencji: Paweł PRZYGODZKI* ***pawel.przygodzki@wat.edu.pl***

**ERGOMETR WIOŚLARSKI**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *Wiosłowanie na Ergometrze Wioślarskim dystans 500m*  |
| **MIEJSCE** | *Hala Tartanowa SWF WAT* |
| **CZAS** | *10;00**Start Indywidualny w 4 kategoriach co 5 min* |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *Warunki Wiosłowania** *Ergometr concept 2 z pm5*
* *odległość 500m*
* *cel – ukończyć dystans w jak najkrótszym czasie*
* *rozgrzewka przed startem będzie możliwa w strefie rozgrzewki*
* *start będzie w 4 kategoriach*
* *kobiety KL ( waga poniżej 61,5 kg)*
* *kobiety Open KA pozostałe zawodniczki*
* *mężczyźni ML (waga poniżej 75kg )*
* *mężczyźni Open MA pozostali zawodnicy*
* *waga będzie dostępna od godziny 9.30 przy stanowisku startowym na hali tartanowej*
 |
| **ZAPISY**  | *Zapisy w samorządzie studenckim**Kierownik konkurencji:**Janusz Włodek****janusz.wlodek@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Limit miejsc – 20 w konkurencji**Decyduje kolejność zgłoszeń.**Inne warunki uczestnictwa:**Obuwie zmienne oraz strój sportowy* |

**Regulamin Zawodów na Ergometrze Wioślarskim:**

**1**. Zawody odbywają się na ergometrach Concept II.

**2**. Dystans dla wszystkich zawodników wynosi 500 metrów. Dystans ten jest zaprogramowany w komputerze ergometru.

**3**. Wybór przesłony powietrza oraz przekładni (obciążenia-przełożenia) jest dowolny. Ustawienie ich może być dokonane przez zawodnika przed startem do wyścigu. Zawodnik nie może zmieniać ustawień na monitorze ergometru. Obowiązują ustawienia przyjęte przez Organizatora.

**4**. Zwycięzcą zostaje ten zawodnik, który uzyska najlepszy czas przejazdu spośród wszystkich uczestników zawodów w swojej kategorii wagowej. W przypadku jednakowych czasów odbywa się dogrywka na dystansie 250 metrów (za zgodą obu zainteresowanych). Dogrywka dotyczy miejsc medalowych. W pozostałych przypadkach zawodnicy zajmują miejsca ex aequo.

**5**. Czas uzyskany przez zawodnika, który wskaże komputer po przejechaniu 500metrów jest czasem oficjalnym.

**6**. Zawody są przeprowadzane w następujących kategoriach:

- kobiety waga lekka (KL)

- kobiety open (KA)

- mężczyźni waga lekka (ML)

- mężczyźni open (MA)

**7**. Jako wagę lekką zawodników należy traktować:

- męska waga lekka (ML) - do 75 kg

- żeńska waga lekka (KL) - do 61,5 kg

**8**. Zawodnicy wagi lekkiej są ważeni w strojach startowych (koszulka i spodenki lub strój równoważny) bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów.

**9**. Rozgrzewka jest przewidziana na dodatkowych ergometrach.

**ŻOŁNIERSKI DWUBÓJ SIŁOWY**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *Żołnierski dwubój siłowy*  |
| **MIEJSCE** | *Ogródek gimnastyczny SWF WAT* |
| **CZAS** | *11;00* |
| **OPIS KONKURENCJI**  | 1. ***Konkurencja*** *Rwanie odważnika 17,5 kg panowie, 10 kg panie nad głowę w czasie 1 minuty. Liczy się liczba wszystkich poprawnie wykonanych powtórzeń. Rwanie może następować na zmianę prawą lub lewą kończyna górną.*
2. ***Konkurencja***

*Podciąganie na drążku. Panowie drążek na wysokości 220 cm, Panie na wysokości 180 cm. Liczy się maksymalna liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń, poprawnych technicznie bez dodatkowych ruchów i bujania się.* *O zwycięstwie decyduje suma powtórzeń z dwóch konkurencji.*  |
| **ZAPISY**  | *Zapisy w samorządzie studenckim**Kierownik konkurencji:**Michał GĄSIŃSKI****michal.gasinski@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | Kobiety, Mężczyźni bez podziału na kategorie wagowe i wiekowe.  |

**WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *Wyciskanie sztangi leżąc* |
| **MIEJSCE** | *Plac przy hali tartanowej (w razie złych warunków atmosferycznych – siłownia)*  |
| **CZAS** | *12:00 (11.00 -11-30 waga zawodników)* |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *Zawodnik kładzie się na ławeczce tak, aby głowa, barki i pośladki dotykały jej powierzchni, stopy ułożone płasko na podłodze, ta pozycja musi być zachowana podczas wykonywania boju. Po zdjęciu sztangi ze stojaków (dopuszczalne jest podanie sztangi przez obsługę), zawodnik czeka z prostymi ramionami na sygnał sędziego „start „ zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej i przytrzymuje ją nieruchomo, po komendzie „góra” wyciska sztangę do prostych ramion zablokowanych w stawach łokciowych, komenda „stojak” kończy bój.*  |
| **ZAPISY**  | *Zapisy w samorządzie studenckim**Kierownik konkurencji:**Waldemar STANGRET****waldemar.stangret@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Liczba uczestników 25, strój sportowy -koszulka z krótkim rękawem wpuszczona w spodenki*  |
| **INNE** | *Miejsca poszczególnych zawodników wyznaczamy według formuły Wilksa (współczynnik wagi ciała pomnożony przez podniesiony ciężar)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *BADMINTON* |
| **MIEJSCE** | *MAŁA HALA* |
| **CZAS** | ***10:00 – 14:00*** |
| **OPIS KONKURENCJI**  | ***Turniej badmintona zostanie rozegrany w kategorii gier pojedynczych kobiet i mężczyzn, oraz open w grach podwójnych. Gry podwójne zostaną rozlosowane po zakończeniu gier pojedynczych. Rywalizacja toczy się do dwóch wygranych setów. Każdy set rozgrywany jest do 15 punktów. System gier zostanie podany w dniu zawodów.*** |
| **ZAPISY**  | *Zapisy w samorządzie studenckim**Kierownik konkurencji:**Waldemar LACHOWSKI****waldemar.lachowski@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | ***Limit miejsc nieokreślony do gier pojedynczych.*** |
| **INNE** | *Nagradzane są miejsca 1 – 3 w grach pojedynczych kobiet i mężczyzn, oraz w grach podwójnych.* |

**BADMINTON**

**BIEG PO SPRAWNOŚĆ- GŁÓWNE WYDARZENIE**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | WOJSKOWY BIEG PO SPRAWNOŚĆ |
| **MIEJSCE** | Stadion Lekkoatletyczny WAT |
| **CZAS** | 12:00  |
| **OPIS KONKURENCJI**  | Bieg na dystansie ok. 2 km. Start masowy. |
| **ZAPISY**  | Samorząd Studencki (do dnia 22.04.2024 r.)lub w biurze zawodów w dniu startu do limitu miejsc (biuro otwarte od godz. 10:30 – stadion LA)*Kierownik konkurencji:**Rafał GOŁAWSKI****rafal.golawski@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | Limit miejsc: 150 osób |
| **INNE** | Odbiór numeru startowego w dniu startu w biurze zawodów od godz. 11:00.Dla osób które ukończą bieg przewidziana jest pamiątkowa koszulka (rozmiar wg dostępności). |

**BIEG na ORIENTACJĘ**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | Bieg na Orientację – zespołowy  |
| **MIEJSCE** | Stadion Lekkoatletyczny WAT |
| **CZAS** | 12:30  |
| **OPIS KONKURENCJI**  | Bieg na Orientację. Poruszamy się za pomocą mapy i kompasu na wytyczonej na mapie trasie. Potwierdzenie Punktów Kontrolnych odbywa się poprzez elektroniczny pomiar czasu SportIdent. Zespoły zostaną wyposażone w specjalne chipy. Trasa około 2km – 18 Punktów Kontrolnych Bieg w 3 osobowych wydziałowych zespołach.Teren SWF + przyległy teren leśny. Scala 1:4000  |
| **ZAPISY**  | Zapisy wydziałowe do dnia 22.04.2024 r. *Kierownik konkurencji:**Tomasz LUBKIEWICZ* ***tomasz.lubkiewicz@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | W skład zespołu musi wchodzić wykładowca/instruktor/żołnierz, studenta, pracownik cywilny |
| **INNE** | Odbiór numeru startowego w dniu startu w biurze zawodów od godz. 12:00.Dla zespołów które ukończą bieg przewidziana jest pamiątkowa koszulka (rozmiar wg dostępności). |

**TEREN ZAWODÓW**

**SZTAFETA WYDZIAŁOWA- WYŚCIG POKOLEŃ**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA**  | *Wyścig Pokoleń* |
| **MIEJSCE** | *Stadion LA, 26.04.2024r*  |
| **CZAS** | *Godzina rozpoczęcia 13.00* |
| **OPIS KONKURENCJI**  | *Rywalizacja polega na pokonaniu toru w jak najszybszym czasie omijając po drodze następujące przeszkody: „Lawina-Tunel-Ścieżka-Rzuty do celu-Rzeka”. Po pełny opis zapraszam do prowadzącego konkurencję.* |
| **ZAPISY**  | Zapisy wydziałowe do dnia 22.04.2024 r. *Kierownik konkurencji:**Artur BUCZYŃSKI* ***artur.buczynski@wat.edu.pl*** |
| **WARUNKI UCZESTNICTWA** | *Zgłoszenie drużyny składającą się z 2 żołnierzy zawodowych, 1 pracownika WAT oraz 1 studenta studiów cywilnych.* |
| **INNE** | *W razie deszczowej pogody konkurencja się nie odbywa.*  |

**SZTAFETA LA**

|  |  |
| --- | --- |
| **KONKURENCJA** | Sztafeta 6 X 200M |
| **MIEJSCE** | Stadion lekkoatletyczny |
| **CZAS** | 13.30 |
| **OPIS KONKURENCJI** | **Ilość zawodników** : 6 ( w tym 3 kobiety i 3 mężczyzn).Pierwsza zmiana rusza z bloków i biegnie po torach ,przekazanie pałeczki w strefie zmian drugiemu zawodnikowi, ten biegnie po swoim torze przez 100m po czym zbiega do bandy i drugie 100 m biegnie już po pierwszym torze( wszyscy już teraz biegną po pierwszym torze), przekazanie pałeczki w strefie zmian itd. Wygrywa ta sztafeta która jako pierwsza dobiegnie do mety.**WAŻNE** : Sztafetę rozpoczyna Mężczyzna a kończy Kobieta( tzw. Środek – same ustalają poszczególne sztafety ). |
| **ZAPISY** | Zapisy wydziałowe do dnia 22.04.2024 r. *Kierownik konkurencji:**Magdalena UZARSKA* ***magdalena.uzarska@wat.edu.pl***  |
| **WARUNKI UCZESTNISTWA** | Każdy wydział musi mieć 6 zawodników w tym 3 Kobiety i 3 mężczyzn. |
| **INNE** | Zawodnik biegnie w obuwiu sportowym,w adidasach zakaz biegania w „kolcach”. |