**HARMONOGRAM**

**DNIA SPORTU**

**27 KWIECIEŃ 2023 Roku**

## UCZESTNICTWO I KONKURENCJE

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

1. Marsz patriotyczny 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
7. Pokaz ćwiczeń rozciągających
8. Towarzyski mecz futsalu kadra AMW – KM Policji

## 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.

1. **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

##

## IV.HARMONOGRAM

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Godzina** | **Przedsięwzięcie** | **Miejsce** | **Uczestnicy** | **Osoba odpowiedzialna** |
|  | 8:30 | Uroczyste Otwarcie Dnia SportuRektor – KomendantAMW | Arena ACS AMW | Uczestnicy zawodów podchorążowie, kadra i pracownicy AMW oraz zaproszeni goście | Dyrektor ACS AMWmgr inż. Dariusz SAPIEJKA |
|  | 8:45 | Pogadanka  | Arena ACS AMW | Uczestnicy zawodów podchorążowie, kadra i pracownicy AMW oraz zaproszenie goście | Jerzy GOŁĄBEK, podchorążowie |
|  | 9:1510:15 | Mistrzostwa o Puchar Rektora AMW w wieloboju żołnierskim | Hala wielofunkcyjna | Reprezentacje roczników AMW | Jerzy GOŁĄBEK, Agata BRYGOŁA |
|  | 10.:3012:30 | Turniej koszykówki 3x3 | Hala wielofunkcyjna | Reprezentacje roczników AMW | Maciej SAPIEJKAMaciej BZDAWSKI |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.** | 10:3011:30 | Mistrzostwa w wyścigu australijskim | Basen pływacki | Reprezentacje roczników AMW | Olek STECIUKSzymon MIĘSIKOWSKI |
| **6.** | 09:3013:00 | Mistrzostwa w Futsalu | Arena ACS AMW | Reprezentacje roczników AMW+ Erasmus, kadra wojskowa | Robert WERESZKOpchor. Gracjan ŻEGLARSKI |
| **7.** | 12:4013:00 | 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 ACSAMW | Kadra AMW , policja | Robert WERESZKO |
| **10.** | 15:3019:00 | Marsz Patriotyczny z przewodnikiem turystycznym | Gdynia | Uczestnicy zawodów podchorążowie I roku, kadra i pracownicy AMW oraz zaproszeni goście | Dariusz SAPIEJKApor. mar.Adam DOBRZENECKI |

##

V.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 lekarska za głowy dla kobiet i ostatnią konkurencją będzie bieg 15x15m pomiędzy piłkami lekarskimi.

1. **SPOSÓB PRZEPROWADZENIA**
2. zawodnicy rozpoczynają start od rywalizacji w biegowym teście siłowym na czas.
3. mężczyźni pokonują z odważnikami 16 kg, kobiety z odważnikami 10kg.
4. kobiety wykonują 1 podciągniecie na drążku/możliwość z wyskoku/, wysokość drążka 2m.
5. pozostałe wymogi pokonania toru zgodne z testem dla podchorążych.
6. czas liczony z dokładnością do 0,1sek..
7. druga konkurencja to wspinanie po linie dla mężczyzn i rzut piłką o wadze 3kg. przez kobiety
8. ostatnia konkurencja to 15 x 15m pomiędzy piłkami na czas.
9. **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 równiej liczbie punktów decyduje lepszy czas w BTS

### TURNIEJ KOSZYKÓWKI 3 X 3

**1.UCZESTNICY**

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.

1. **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.

1. **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. **UCZESTNICY**

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.

1. **SPOSÓB PRZEPROWADZENIA**
2. **Faza eliminacyjna grupowa**: dwie grupy po 3 zespoły, mecze każdy z każdym, łącznie 6 meczów
3. **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

1. **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 PŁYWANIU (wyścig Australijski)**

**1.   UCZESTNICY**

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 odstępie 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 pozycje „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 rywalizacje każdy z każdym. Czas na przeciąganie 2 min. W przypadku remisu następuje dogrywka w pomniejszonym składzie o 1 zawodnika.

**MARSZ PATRIOTYCZNY SZLAKIEM HISTORYCZNYM**

1. **UCZESTNICY**

W Marsz prowadzony jest w dwóch grupach przez przewodników.

marszu bierz udział I rocznik podchorążych, kadra oraz pracownicy AMW.

1. **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)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Stopień** | **Imię i Nazwisko** | **Uwagi**(kat. wiekowa,kat. indywidualna, itp.) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

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