



MAZOWIECKI KURATOR OŚWIATY
Al. Jerozolimskie 32, 00-024 Warszawa

R E G U L A M I N
XLIX OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW SPORTOWO–OBRONNYCH
„Sprawni jak żołnierze – 2026”
organizowanych przez Kuratorium Oświaty w Warszawie przy wsparciu
Wojskowego Centrum Edukacji Obywatelskiej

I. Postanowienia ogólne.

1. Celem zawodów jest popularyzowanie wśród młodzieży szkolnej wiedzy o współczesnych Siłach Zbrojnych RP, zagadnień związanych z obronnością kraju oraz podnoszenie sprawności fizycznej.
2. Zawody są formą rywalizacji zespołów w zakresie umiejętności sportowo–obronnych i ratowniczych.
3. Zawody rozgrywane są w czterech etapach: szkolnym, rejonowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.
4. Etap zawodów ogólnopolskich finansowany jest przez Ministerstwo Obrony Narodowej i odbędzie się w czerwcu 2026 r. w miejscu wskazanym przez organizatora.

II. Warunki uczestnictwa.

1. W zawodach wszystkich szczebli uczestniczą trzyosobowe zespoły z jednej szkoły ponadpodstawowej, oddzielnie dziewczęta i chłopcy. Dopuszcza się zgłoszenie zawodnika rezerwowego.
2. W kolejnych, wyższych etapach zawodów startują zwycięzcy etapu poprzedniego.
3. Uczestnicy zawodów powinni być ubezpieczeni indywidualnie lub zespołowo od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Każdy zespół powinien być wyposażony w podręczną apteczkę pierwszej pomocy przedmedycznej.
5. Od uczestników wymaga się posiadania:
 - 1) legitymacji szkolnych potwierdzających tożsamość;
 - 2) zgody rodziców lub opiekunów prawnych na wzięcie udziału w zawodach, które przedstawia opiekun zespołu Organizatorowi w dniu zawodów (zał. Nr 3);
 - 3) ubiorów dostosowanych do poszczególnych konkurencji i warunków zawodów;
 - 4) dodatkowego wyposażenia wynikającego z programu zawodów.

III. Przebieg i organizacja zawodów.

1. Etap pierwszy – szkolny:
 - 1) organizowany jest przez dyrektorów szkół i ma na celu wyłonienie drużyn dziewcząt i chłopców, które będą reprezentować szkołę w kolejnym etapie zawodów. Dopuszcza się nie rozgrywanie zawodów na tym etapie w przypadku, gdy szkoła nie jest w stanie wystawić więcej niż po jednym zespole;
 - 2) skład reprezentacji szkolnej na zawody rejonowe (*po jednym zespole dziewcząt i chłopców*) należy przesłać w terminie **do 13 marca 2026 r.** do Pełnomocnika itd. obronnych w Kuratorium Oświaty lub właściwej delegatury kuratorium. Karty zgłoszenia w załączniku nr 2.
2. Etap drugi – rejonowy oraz etap trzeci – wojewódzki:
 - 1) organizatorem zawodów rejonowych i wojewódzkich jest Kuratorium Oświaty w Warszawie (*Pełnomocnik itd. obronnych w Kuratorium i wyznaczeni wizytatorzy w delegaturach*), przy wsparciu Wojskowego Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz organizacji i stowarzyszeń o charakterze proobronnym i sportowym;
 - 2) w zawodach wojewódzkich uczestniczą zwycięskie drużyny z etapu rejonowego.
3. Na etapie zawodów rejonowych i wojewódzkich zwycięskie drużyny w grupach dziewcząt i chłopców otrzymują puchary oraz dyplomy ufundowane przez Mazowieckiego Kuratora Oświaty.

IV. Punktacja.

1. Na każdym etapie zawodów prowadzi się oddzielną klasyfikację dla dziewcząt i chłopców.
2. Pierwsze miejsce zajmie drużyna, który uzyska największą liczbę punktów za rozegrane konkurencje.
3. Zasada generalna prowadzenia punktacji zawodów stanowi, że drużyna (*zwycięzca konkurencji*) otrzymuje liczbę punktów odpowiadających liczbie zespołów uczestniczących w zawodach, itd. jeśli w zawodach uczestniczy 6 zespołów, to zwycięzca konkurencji otrzyma 6 pkt., zdobywca drugiego miejsca 5 pkt., trzeciego – 4 pkt. itd. (*zespół zdyskwalifikowany w danej konkurencji – 0 pkt.*).
4. W przypadku, gdy drużyny uzyskają taką samą liczbę punktów w danej konkurencji (*oprócz strzelania*), zajmą one wówczas miejsca ex equo i przyznane im zostaną takie same ilości punktów według zasady, że nastąpi zsumowanie punktów za zajęte miejsca i podzielenie ich przez ilość zespołów zajmujących to samo miejsce. Jeśli więc itd. trzy zespoły uzyskały najlepszy wynik w danej konkurencji, to zajmą one miejsce 1 w danej konkurencji otrzymując po 5 pkt., przy 6 startujących zespołach (*/6 pkt. za I miejsce/ + /5 pkt. za II miejsce/ + /4 pkt. za III miejsce/ = 15 pkt., po podzieleniu przez 3 / liczba zespołów, które zdobyły tę samą ilość punktów/ daje 5 pkt.*). Następny zespół zajmie wtedy 4 miejsce i otrzyma 3 pkt.

5. Sposób punktacji w ramach konkurencji przedstawiają komisje sędziowskie podczas omawiania przebiegu i organizacji zawodów.
6. W przypadku uzyskania przez drużyny takiej samej liczby punktów w klasyfikacji generalnej, o kolejności miejsc decyduje liczba punktów zdobytych przez zespoły w konkurencji „**strzelanie**”.

V. Konkurencje.

1. Bieg na dystansie 1000 m /bieżnia lub w terenie/:

Sposób przeprowadzenia:

- na komendę „**Na miejsca**” zawodnicy drużyny stają w pozycji wykroczonej przed linią startową (tzw. *Start wysoki*);
 - na sygnał „**Start**” biegną wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie.
- Punktacja: uzyskany czas biegu zapisuje się z dokładnością do 1 sek.

Ocena:

Klasyfikacja indywidualna (*kategorii dziewcząt i kategoria chłopców*);

Klasyfikacja zespołowa (*łączy czas wszystkich zawodników z zespołu będzie stanowił o zajętych miejscach w tej konkurencji*).

2. Skłony tułowia w czasie 2 minut:

- Wykonuje się w stroju sportowym.
- Na komendę „**Gotów**” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (*maksymalnie do kąta prostego*), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki.
- Na komendę „**Ćwicz**” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (*pierwsze powtórzenie*). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (*kontrolujący*) głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, itd. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (*kontrolujący*) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

3. Test sprawnościowy (TS):

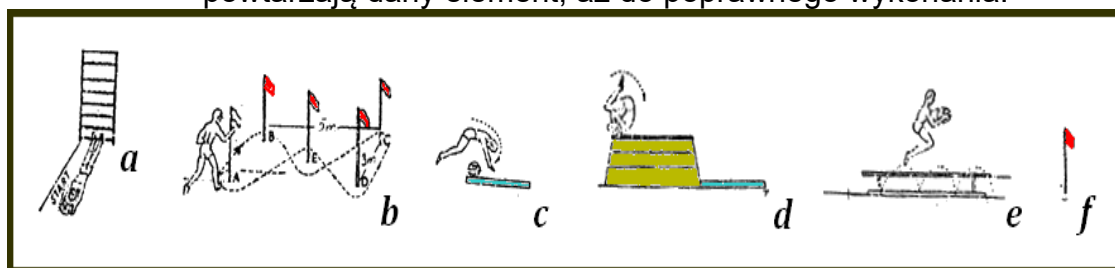
Sposób przeprowadzenia:

- na komendę „**Gotów**” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (*stopy zaczepione o dolny szczebel*), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2 kg) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:
- 5 skłonów (*dziewczęta 3 skłony*) w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów do pozycji wyjściowej (rys. a);
 - bieg zygzakiem (*trzy razy chłopcy i dwa razy dziewczęta – z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki A – rys. b*). W przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki;
 - skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (*miejsce odbicia przed materacem – rys. c*);

- przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (*chłopcy 4, dziewczęta 3 części skrzyni – rys. d*);
- naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (*minimum trzy przeskoki*), położenie piłki przy chorągiewce – rys. e, f);
- obiegnięcie chorągiewki (rys. f), powrót najkrótszą drogą na linię startu i dotknięcie kolejnego zawodnika drużyny, będącego w gotowości do rozpoczęcia ćwiczenia „a”, który bez dodatkowych komend je rozpoczyna.

Uwaga

- Drużyna kończy bieg w momencie powrotu na linię startu ostatniego zawodnika.
- Test prowadzi się w linii prostej lub na obwodzie Sali (*placu*).
- Odległość od linii startu do chorągiewki (rys. f) 50 m.
- W trakcie pokonywania testu zawodnicy na uwagę sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.



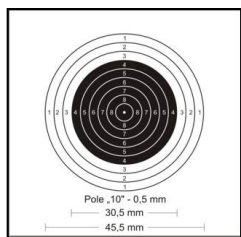
Punktacja: liczy się czas pokonania testu sprawnościowego (TS) przez drużynę.

4. „Strzelanie”:

1) Strzelanie z karabinka pneumatycznego (KPn):

Warunki strzelania:

- Broń – karabin pneumatyczny 4,5 mm. Przyrządy zamknięte;
- Tarcze – tarcza sportowa do strzelań z karabinka pneumatycznego 30,5 x 45,5. Pole „10” – 0,5 mm;
- Odległość strzelania – 10 m;
- Postawa strzelecka – stojąca (*strzelanie z karabinka w strzelectwie sportowym wykonuje się wyłącznie w postawie stojącej ponieważ ładowanie karabinka w postawie leżącej jest niezwykle uciążliwe*);
- Konkurencja polega na oddaniu 3 strzałów próbnych oraz 5 strzałów konkursowych liczonych do punktacji;
- Czas strzelania – nieograniczony;
- Strzelanie odbywa się z karabinka pneumatycznego (KPn) do tarczy, której czarne pole ma średnicę 30,5 mm. Dziesiątka, to biała kropka o średnicy 0,5 mm znajdująca się w środku tarczy o wymiarach (*jak na rysunku*). Odległość strzelania – 10 m (*odległość liczona od linii ognia do linii tarcz*);



- Każdy zawodnik będzie miał zawieszoną dwie tarcze: jedna tarcza zawieszona po lewej stronie i przekreślona w górnym lewym rogu to tarcza próbna do której, zawodnik oddaje 3 strzały. Następnie zawodnik podchodzi do tarczy, sprawdza ułożenie przestrzelin, wraca na stanowiska strzeleckie i oddaje 5 strzałów do drugiej tarczy ocenianej;
- Karabinek pneumatyczny znajdować się będzie na stanowisku strzeleckim;
- Zawodnicy strzelają z broni organizatora;
- Każdy zawodnik może uzyskać do 50 pkt.;
- W przypadku zdobycia przez zespoły takiej samej liczby pkt. o kolejności zespołu w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9”, itd.

2) Strzelanie z pistoletu pneumatycznego (PPn):

Warunki strzelania:

- Broń – pistolet pneumatyczny 4,5 mm;
- Konkurencja polega na oddaniu 3 strzałów próbnych oraz 5 strzałów konkursowych liczonych do punktacji;
- Tarcze – tarcza sportowa do strzelań z pistoletu pneumatycznego 59,5x155,5. Pole „10” – 11,5 mm



- Każdy zawodnik będzie miał zawieszoną dwie tarcze: jedna tarcza zawieszona po lewej stronie i przekreślona w górnym lewym rogu to tarcza próbna do której, zawodnik oddaje 3 strzały. Następnie zawodnik podchodzi do tarczy, sprawdza ułożenie przestrzelin, wraca na stanowiska strzeleckie i oddaje 5 strzałów do drugiej tarczy ocenianej;
- Odległość strzelania – 10 m. (*odległość liczona od linii ognia do linii tarcz*);
- Postawa strzelecka – stojąca;
- Czas strzelania – nieograniczony;
- Pistolet pneumatyczny znajdować się będzie na stanowisku strzeleckim;
- Zawodnicy strzelają z broni organizatora;
- Każdy zawodnik może uzyskać do 50 pkt.;
- W przypadku zdobycia przez zespoły takiej samej liczby pkt. o kolejności zespołu w klasyfikacji konkurencji decyduje większa liczba trafionych „10”, „9”, itd.

5. Rzut granatem:

Sposób przeprowadzenia:

- Każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty, poprzedzone rzutem próbnym, z którego można zrezygnować.
- Rzuty wykonywane są z odległości **25 m** (dziewczęta **20 m**) mierzonej od linii rzutu do środka prostokąta granatem RG – 42 bez zapalnika, w pozycji stojącej do prostokąta 5x2 m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2x1 m.
- Upadek granatu na linii granicznej prostokąta zaliczany jest jako trafienie w cel wyżej punktowany.
- Do punktacji wlicza się wyniki każdego zawodnika, za każde celne trafienie przyznaje się odpowiednio: 2x1 m – 3 punkty, 5x2 m – 1 punkt.

6. Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna:

Zadania do wykonania:

- wykonanie dwóch cykli RKO (30:2) BLS na fantomie z elektroniczną rejestracją prawidłowych uciśnień klatki piersiowej,
- ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (*załącznik – Karta oceny pozycji bezpiecznej*).

Zadanie wykonuje jeden zawodnik z zespołu wylosowany przez komisję sędziowską.

Punktacja odbywa się zgodnie z załączonymi kartami oceny.

Ocena drużyny w tej konkurencji jest podawana bezpośrednio po jej zakończeniu.

Podczas wykonywania zadań obowiązują najnowsze wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji.

UWAGA!

Na etapie szkolnym, rejonowym i wojewódzkim organizator może ograniczyć liczbę rozgrywanych konkurencji.

VI. Postanowienia końcowe.

1. Organizatorzy zawodów rejonowych i wojewódzkich nie pokrywają kosztów podróży drużyn na zawody.
2. Organizatorzy zawodów nie ponoszą odpowiedzialności materialnej z tytułu wypadków, urazów i szkód w mieniu powstałych podczas trwania imprezy.
3. Za dyscyplinę zespołu oraz szkody wyrządzone przez członka zespołu odpowiada jego opiekun.
4. Uczestników i opiekunów obowiązują przepisy niniejszego regulaminu oraz postanowienia organizatora, a także sędziów poszczególnych konkurencji.
5. W przypadku naruszenia powyższych postanowień, organizator ma prawo zdyskwalifikowania zespołu.
6. Wszelkie protesty zostaną rozpatrzone podczas trwania zawodów. Należy je składać w formie pisemnej do organizatora zawodów.

7. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora.
8. Załącznikami do założeń organizacyjnych i regulaminowych są:
 - 1) karty ocen do konkurencji „Podtrzymywanie życia – pierwsza pomoc przedmedyczna” (Załącznik nr 1);
 - 2) karta zgłoszenia (Załącznik nr 2);
 - 3) zgody rodziców lub opiekunów prawnych na wzięcie udziału w zawodach, które przedstawia opiekun zespołu Organizatorowi w dniu zawodów (Załącznik nr 3).

VII. Ochrona danych osobowych.

1. Administratorem danych osobowych przetwarzanych w ramach zawodów jest Kuratorium Oświaty w Warszawie Aleje Jerozolimskie 32 00-024 Warszawa.
2. Kontakt z inspektorem ochrony danych jest możliwy pod adresem: Kuratorium Oświaty w Warszawie Aleje Jerozolimskie 32 00-024 Warszawa.
3. Dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w celu realizacji zawodów na podstawie wyrażonej zgody. Osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
4. Osoba, której dane dotyczą, może wycofać zgodę na przetwarzanie danych poprzez przekazanie na adres administratora danych osobowych stosownego oświadczenia.
5. Dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego ani do organizacji międzynarodowej.
6. Dane gromadzone w związku z realizacją zawodów będą przechowywane do czasu zakończenia Konkursu.
7. Osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo dostępu do swoich danych osobowych, żądania ich sprostowania, ograniczenia ich przetwarzania, przeniesienia lub usunięcia. Wniesienie żądania usunięcia danych jest równoznaczne z rezygnacją z udziału w zawodach.
8. W trakcie przetwarzania danych na potrzeby realizacji zawodów, nie dochodzi do zautomatyzowanego podejmowania decyzji ani do profilowania.
9. Osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych na niezgodne z prawem przetwarzanie jej danych osobowych.
10. Podanie danych nie jest obowiązkowe, niemniej bez ich podania nie jest możliwy udział w zawodach.

Mazowiecki Kurator Oświaty

/-/

Wioletta Krzyżanowska

.....
(miejscowość, data)

Nr zespołu

ZAWODY REJONOWE / WOJEWÓDZKIE
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE”

.....
(nazwa szkoły, miejscowość)

KARTA OCENY BLS (RKO)
PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH

1.	Bezpieczeństwo własne i poszkodowanego		1,0 (0,5 pkt.)
2.	Sprawdzenie reakcji poszkodowanego (przytomności)		1,0 (0,5 pkt.)
	• delikatne potrząśnięcie za ramiona		
	• kontakt słowny		
3.	Głośne zawołanie lub wskazanie osoby do pomocy		1,0 (0,5 pkt.)
4.	Udrożnienie dróg oddechowych		1,0 (0,0 pkt.)
5.	Kontrola oddechu za pomocą 3 zmysłów do 10 sek.		3,0 (1,0 pkt.)
6.	Wezwanie pomocy osobiście lub przez wskazaną osobę		1,0 (0,0 pkt.)
7.	Wykonanie 30 skutecznych uciśnień klatki piersiowej *		60 razy **
8.	Dwa skuteczne wdmuchnięcia *		4 razy ***

* Powtórzenie cyklu 2 x 30/2

Uciśnięcia:

** 60-55 (6,0 pkt.)
 54-50 (5,0 pkt.)
 49-45 (4,0 pkt.)
 44-40 (3,0 pkt.)
 39-35 (2,0 pkt.)
 34-30 (1,0 pkt.)

Oddechy:

*** 4- (4,0 pkt.)
 3- (3,0 pkt.)
 2- (2,0 pkt.)
 1- (1,0 pkt.)

SUMA UZYSKANYCH PUNKTÓW (max. 18,0 pkt.)

.....

.....

.....
Podpis kapitana zespołu.....
Podpis przewodniczącego komisji zadaniowej

.....
(miejscowość, data)

Nr zespołu

**ZAWODY REJONOWE / WOJEWÓDZKIE
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE”**

.....
(nazwa szkoły, miejscowość)

KARTA OCENY – POZYCJA BEZPIECZNA

1.	Sprawdzenie bezpieczeństwa poszkodowanego (okulary, kieszenie)		1,0 (0,5 pkt.)
2.	Ułożenie bliższej ręki pod kątem prostym w stosunku do ciała a następnie zgięcie w łokciu pod kątem prostym, tak aby dłoń ręki była skierowana do góry		1,0 (0,0 pkt.)
3.	Przełożenie dalszej ręki w poprzek klatki piersiowej i przytrzymanie stroną grzbietową przy bliższym policzku		1,0 (0,0 pkt.)
4.	Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, złapanie za dalszą kończynę dolną powyżej kolana, podciągnięcie ją ku górze a następnie odwrócenie poszkodowanego tak aby staw biodrowy i kolano były zgięte pod kątem prostym		1,0 (0,0 pkt.)
5.	Wsparcie psychiczne		1,0 (0,0 pkt.)
6.	Udrożnienie dróg, regularne sprawdzanie oddechu		1,0 (0,0 pkt.)
7.	Okrycie folią izotermiczną		1,0 (0,5 pkt.)

SUMA UZYSKANYCH PUNKTÓW (max. 7,0 pkt.)

.....

**KARTA ZGŁOSZENIA
XLIX ZAWODY SPORTOWO-OBRONNIE
„SPRAWNI JAK ŻOŁNIERZE – 2026”**

Nazwa szkoły zgłaszającej zespół	
Adres (z kodem pocztowym)	
Numer telefonu	
Adres e-mail	

OPIEKUN

Imię i nazwisko	
Telefon kontaktowy i adres e-mail	

CZŁONKOWIE ZESPOŁU

Lp.	Imię i nazwisko	Numery legitymacji szkolnej	Uwagi
1.			
2.			
3.			

.....
(pieczęć i podpis dyrektora /kierownika/ placówki zgłaszającej zespół do zawodów.)

dn.

.....
Imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego

.....
Miejsce zamieszkania

.....
Telefon kontaktowy

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, iż wyrażam zgodę aby mój syn/córka,

ur., zam.

uczeń/uczennica w

uczestniczył(a) w XLIX ZAWODACH SPORTOWO-OBRONNYCH „SPRAWNI JAK
ŻOŁNIERZE – 2026” i jego/jej dane osobowe – w tym wizerunkowe – były przetwarzane
wyłącznie na potrzeby zawodów, na podstawie RODO organizatora zawodów.

.....
pieczęć szkoły

.....
podpis rodzica/opiekuna prawnego