

V edycja

Konkurs *Dwa oblicza Pułaskiego*

Etap II - Test sprawności fizycznej

§ 1

1. Test sprawności fizycznej zawiera elementy sprawdzające siłę, szybkość i wytrzymałość.

Obejmuje następujące konkurencje:

- a) dla mężczyzn: bieg na 666 m, pływanie na 50 m stylem dowolnym;
- b) dla kobiet: bieg na 666 m, pływanie na 50 m stylem dowolnym;

2. Normy sprawności fizycznej przedstawiono w tabeli „A” dla mężczyzn i „B” dla kobiet.

Tabela A - mężczyźni

PUNKTY KWALIFIKACYJNE	BIEG NA 666 M [MIN]	PŁYWANIE NA 50 M. STYLEM DOWOLNYM [SEK.]
50	< 1.49	< 35
43	1.56	40
38	2.03	45
30	2.10	55
20	2.20	62
15	2.25	70
10	2.35	80
5	2.45	90
0	>2.55	przepełnienie

Tabela B - kobiety

PUNKTY KWALIFIKACYJNE	BIEG NA 666 M [MIN]	PŁYWANIE NA 50 M. STYLEM DOWOLNYM [SEK.]
50	< 2.17	< 40
43	2.23	45
38	2.30	55
30	2.35	65
20	2.45	75
15	2.50	85
10	3.00	95
5	3.10	105
0	>3.10	przeptynięcie

3. O ogólnej liczbie punktów kwalifikacyjnych z testu sprawnościowego decyduje suma punktów przyznanych w poszczególnych konkurencjach, stwierdzona protokolarnie.

§ 2

1. Do drugiego etapu, testu sprawności fizycznej, V edycji konkursu historyczno-marynistycznego pn. *Dwa oblicza Pułaskiego* zakwalifikowano 52 osoby (spis osób zawiera tabela C), które w I etapie (teście wiedzy) uzyskały największą ilość punktów.

Tabela „C”
zakwalifikowani do II etapu V edycji konkursu DWA OBLICZA PUŁASKIEGO

I.p. /numer startowy	Nazwisko i imię ucznia	Szkoła
1	Czubak Krystian	Zespół Szkół Rolnicze Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Bohaterów Walk nad Bzurą 1939 roku w Sochaczewie
2	Glimasińska Katarzyna	Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pionkach
3	Traczyk Bartłomiej	I Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Czarnieckiego w Kozienicach
4	Stefan Adrian	Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Grójcu
5	Domański Wojciech	Zespół Szkół im. Marii Skłodowskiej-Curie w Mińsku Mazowieckim
6	Karpiński Jan	I Liceum Ogólnokształcące im. Generała Józefa Bema w Ostrołęce
7	Laszcza Piotr	I Liceum Ogólnokształcące PUL w Wołominie
8	Lech Michał	Publiczne Katolickie Liceum Ogólnokształcące im. bł. ks. J. Popiełuszki w Łazach
9	Lockley Mateusz	Liceum Ogólnokształcące im. P. Wysockiego w Warce
10	Piersa Ewa	I Liceum Ogólnokształcące im. Generała Józefa Bema w Ostrołęce
11	Lemański Artur	I Liceum Ogólnokształcące im. Generała Józefa Bema w Ostrołęce
12	Nowak Julia	V Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. R. Traugutta w Radomiu
13	Ślesicka Julia	Zespół Szkół Rolnicze Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Cecylii Plater-Zyberkówny w Piasecznie
14	Warych Michał	Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Grójcu
15	Domański Jan	Liceum Ogólnokształcące im. mjr Henryka Sucharskiego w Sierpcu
16	Sawina Amanda	I Liceum Ogólnokształcące PUL w Wołominie
17	Madej Michał	Liceum Ogólnokształcące im. P. Wysockiego w Warce
18	Mróz Kamil	IV Liceum Ogólnokształcące im. Hetmana Stanisława Żółkiewskiego w Siedlcach
19	Kosiorek Jakub	Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Grójcu
20	Olak Piotr	Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Grójcu

21	Pater Piotr	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Armii Krajowej Obwodu Głuszc-Grójec w Grójcu
22	Amanowicz Mateusz	Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pionkach
23	Chmielewski Krystian	Zespół Szkół im. Marii Skłodowskiej-Curie w Mińsku Mazowieckim
24	Grochal Natalia	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Armii Krajowej Obwodu Głuszc-Grójec w Grójcu
25	Mikos Filip	Zespół Szkół im. Marii Skłodowskiej – Curie w Mińsku Mazowieckim
26	Pękul Aleksandra	I Liceum Ogólnokształcące PUL w Wołominie
27	Cicholski Kacper	Zespół Szkół nr 2 im. A. Mickiewicza w Ciechanowie
28	Michalak Marcin	IV Liceum Ogólnokształcące im. Hetmana Stanisława Żółkiewskiego w Siedlcach
29	Plewka Wojciech	I Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Czarnieckiego w Kozienicach
30	Podlewski Kacper	Zespół Szkół Rolnicze Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Cecylii Plater-Zyberkówny w Piasecznie
31	Polubiec Filip	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. W. Witosa w Jasieńcu
32	Barszcz Magdalena	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. W. Witosa w Jasieńcu
33	Frydrykiewicz Dawid	Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Grójcu
34	Kraszewski Mateusz	IV Liceum Ogólnokształcące im. Hetmana Stanisława Żółkiewskiego w Siedlcach
35	Łukasik Jakub	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. W. Witosa w Jasieńcu
36	Maciejewska Julia	Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Grójcu
37	Świerczewski Antoni	Zespół Szkół Rolnicze Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Cecylii Plater-Zyberkówny w Piasecznie
38	Wargala Eliza	Liceum Ogólnokształcące im. P. Wysockiego w Warce
39	Zieliński Przemysław	Zespół Szkół Poligraficznych im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie
40	Czarnecki Kamil	Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Nowej Wsi
41	Dryja Maciej	V Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. R. Traugutta w Radomiu
42	Gontarzewska Milena	I Liceum Ogólnokształcące im. Generała Józefa Bema w Ostrołęce
43	Kaczyńska Alicja	I Liceum Ogólnokształcące im. Generała Józefa Bema w Ostrołęce
44	Kościanek Natalia	Liceum Ogólnokształcące im. P. Wysockiego w Warce
45	Kozakiewicz Damian	I Liceum Ogólnokształcące PUL w Wołominie

46	Liszewski Mateusz	Zespół Szkół nr 2 im. A. Mickiewicza w Ciechanowie
47	Morawski Sebastian	Zespół Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie
48	Ogrodowczyk Daniel	Zespół Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie
49	Sasin Bartłomiej	I Liceum Ogólnokształcące PUL w Wołominie
50	Sieradzki Mateusz	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. W. Witosa w Jasieńcu
51	Trafiłto Weronika	Zespołu Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie
52	Wnuk Żaneta	Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Armii Krajowej Obwodu Głuszc-Grójec w Grójcu

2. **Test sprawności fizycznej zostanie przeprowadzony w Warce, 10 kwietnia 2017.** O godz. 10.30 wszyscy uczestnicy gromadzą się w Centrum Edukacyjno-Muzealnym przy Muzeum im. K. Pułaskiego, gdzie nastąpi identyfikacja uczestników. Test sprawności fizycznej odbędzie się w „Kompleksie Lekkoatletycznym” na Stadionie Miejskim (bieg) oraz krytej pływalni „OLIMPIC” w Warce (pływanie). Szczegółowy porządek II etapu został opisany w niniejszym dokumencie (§ 4).

3. Każdy z zakwalifikowanych do II etapu uczestników zostanie poddany identyfikacji. W tym celu, w dniu przeprowadzenia II etapu konkursu, winien okazać Organizatorom ważną legitymację szkolną lub inny ważny dokument tożsamości ze zdjęciem. **W przypadku braku jakiegokolwiek z wyżej wymienionych dokumentów będzie to skutkowało niedopuszczeniem do testu sprawności fizycznej.**

4. Uczestnicy pozytywnie zidentyfikowani zobowiązani są do przekazania Organizatorowi aktualnego zaświadczenia lekarskiego, którego ważność nie może przekraczać 14 dni - liczone do chwili rozegrania testu sprawności fizycznej, czyli 10 kwietnia br. **Brak wyżej wymienionego lub nieważnego dokumentu będzie skutkował niedopuszczeniem do udziału w teście sprawności fizycznej.** Wzór zaświadczenia zawiera załącznik nr 1 do niniejszego dokumentu. Zaświadczenie może być wystawione przez lekarza pierwszego kontaktu. Powinno zawierać podpis lekarza, pieczęć i datę.

§ 3

1. W związku z usprawnieniem organizacji II etapu konkursu, każdemu z uczestników testu sprawnościowego przyporządkowany zostanie numer startowy odpowiadający numerowi-liczbie porządkowej (l.p.) określone w tabeli C zawartej w § 2 niniejszego dokumentu.

2. Numery startowe od 1 do 52 są wypadkową wyniku uzyskanego przez uczestnika konkursu w I etapie, a w przypadku miejsc ex aequo wpływ na ich określenie i przypisanie miała kolejność alfabetyczna. Zatem osoba, która uzyskała największą ilość punktów w I etapie przystąpi do II etapu z numerem startowym „1”, kolejna z numerem „2”, itd.

3. Każdy z uczestników otrzyma, od Organizatora, czytelny numer startowy (naklejkę), który będzie musiał umieścić w wyznaczonym przez Organizatora miejscu. Brak umieszczenia przez uczestnika konkursu numeru startowego w wyznaczonym miejscu skutkuje dyskwalifikacją.

4. Ze względów organizacyjnych, uczestnicy testu sprawności fizycznej zostaną podzieleni na serie startowe. Ponadto zostanie wprowadzony podział główny - oddzielne starty serii kobiet i mężczyzn.

1. Bieg na dystansie 666m (dwa okrążenia stadionu) - kobiety

a) I seria - numery startowe „2” „10” „12” „13” „16” „24” „26” „32”,

b) II seria - numery startowe „36” „38” „42” „43” „44” „51” „52”,

2. Bieg na dystansie 666m (dwa okrążenia stadionu) - mężczyźni

a) I seria - numery startowe „1” „3” „4” „5” „6” „7” „8” „9” „11” „14”

b) II seria - numery startowe „15” „17” „18” „19” „20” „21” „22” „23” „25”

c) III seria - numery startowe „27” „28” „29” „30” „31” „33” „34” „35”

d) IV seria - numery startowe „37” „39” „40” „41” „45” „46” „47” „48” „49”
„50”

3. Pływanie na dystansie 50 m (dwie długości basenu) - kobiety

a) I seria - numery startowe „2” „10” „12” „13” „16”

b) II seria - numery startowe „24” „26” „32” „36” „38”

c) III seria - numery startowe „42” „43” „44” „51” „52”

4. Pływanie na dystansie 50 m (dwie długości basenu) - mężczyźni

a) I seria - numery startowe „1” „3” „4” „5” „6” „7

b) II seria - numery startowe „8” „9” „11” „14” „15” „17”

c) III seria - numery startowe „18” „19” „20” „21” „22”

d) IV seria - numery startowe „23” „25” „27” „28” „29”

e) V seria - numery startowe „30” „31” „33” „34” „35”

f) VI seria - numery startowe „37” „39” „40” „41” „45”

g) VII seria - numery startowe „46” „47” „48” „49” „50”

§ 4

Porządek organizacyjny II etapu konkursu:

a) Centrum Edukacyjno-Muzealne przy Muzeum im. K. Pułaskiego w Warce (ul. K. Pułaskiego 24):

- 10³⁰- 11⁰⁰- weryfikacja uczestników
- 11⁰⁰- 11³⁰- przewiezienie uczestników na kompleks lekkoatletyczny w Warce zapewnionym przez Organizatora autokarem.

b) *Kompleks Lekkoatletyczny* :

- 11⁴⁵- 11⁵⁰ start I serii biegu kobiety
- 11⁵⁵- 12⁰⁰ start II serii biegu kobiety
- 12⁰⁵- 12¹⁰ start I serii biegu mężczyźni
- 12¹⁵- 12²⁰ start II serii biegu mężczyźni

- 12²⁵ - 12³⁰ start **III** serii biegu mężczyźni
- 12³⁵ - 12⁴⁰ start **IV** serii biegu mężczyźni
- 12⁴⁵ - 13⁰⁰ - przewiezienie uczestników na pływalnię „OLIMPIC” zapewnionym przez Organizatora autokarem.

c) Kryta pływalnia „OLIMPIC”:

- 13⁰⁰ - 13⁴⁵ – przygotowanie, rozgrzewka
- 13⁴⁵ - 13⁵⁰ start I seria pływanie- kobiety
- 13⁵⁵ - 14⁰⁰ start II seria pływanie- kobiety
- 14⁰⁵ - 14¹⁰ start II seria pływanie- kobiety
- 14¹⁵ - 14²⁰ start III seria pływanie- kobiety
- 14²⁵ - 14³⁰ start I seria pływanie- mężczyźni
- 14³⁵ - 14⁴⁰ start II seria pływanie- mężczyźni
- 14⁴⁵ - 14⁵⁰ start III seria pływanie- mężczyźni
- 14⁵⁵ - 15⁰⁰ start IV seria pływanie- mężczyźni
- 15⁰⁵ - 15¹⁰ start V seria pływanie- mężczyźni
- 15¹⁵ - 15²⁰ start VI seria pływanie- mężczyźni
- 15²⁵ - 15³⁰ start VII seria pływanie- mężczyźni

UWAGA:

W czasie biegu dopuszcza się używania jedynie odzieży/sprzętu sportowego/startowego zgodnego z wytycznymi Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz Polskiego Związku Pływackiego.

- Przy startach biegowych dopuszczalne jest korzystanie z kolców biegowych przeznaczonych do bieżni tartanowej.

- Z normami określającymi stroje pływackie można się zapoznać za pośrednictwem poniższego adresu internetowego:

http://www.polswim.pl/sites/default/files/bl_8_swimwear.pdf

§ 5

1. Wszystkich uczestników zakwalifikowanych do II etapu V edycji konkursu historyczno-marynistycznego *Dwa oblicza Pułaskiego* obowiązują wytyczne zawarte w niniejszym dokumencie.
2. II etap konkursu odbędzie się niezależnie od warunków atmosferycznych. O ewentualnym odwołaniu lub przesunięciu terminu realizacji II etapu decydują jedynie Organizatorzy konkursu DWA OBLICZA PUŁASKIEGO.
3. Nad bezpieczeństwem uczestników II etapu konkursu będzie czuwała Komisja Konkursowa oraz lekarz-ratownik medyczny.
4. **Po zakończeniu II etapu konkursu Organizatorzy zapraszają uczestników testu sprawnościowego na posiłek regeneracyjny, który zostanie zorganizowany na terenie Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego. Dowóz uczestników z miejsca rozegrania testu sprawnościowego na teren Muzeum zapewniają Organizatorzy.**
5. W sprawach nie objętych Wytycznymi oraz o wszystkich wątpliwościach dotyczących przeprowadzenia konkursu rozstrzygają Organizatorzy.

W imieniu Organizatorów

D Y R E K T O R

mgr Iwona Stefaniak

Muzeum imienia Kazimierza Pułaskiego
05-660 Warka, ul.K.Pułaskiego 24
tel./fax (0-48) 667-22-67
tel.(0-48) 667-24-41
Regon 000678222