

Wytyczne dotyczące przeprowadzenia II etapu VI edycji konkursu 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 chłopców: bieg na 600 m, pływanie na 50 m stylem dowolnym;
- b) dla dziewcząt: bieg na 600 m, pływanie na 50 m stylem dowolnym;

2. Normy sprawności fizycznej przedstawiono w Regulaminie konkursu (Rozdz. V Przebieg konkursu, pkt. 3. Etap II, ppkt. 2)).

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, VI edycji konkursu historyczno-marynistycznego pn. *Dwa oblicza Pułaskiego* zakwalifikowano 54 osoby (spis osób zawiera tabela A), które w I etapie (teście wiedzy) uzyskały największą ilość punktów.

Tabela „A”
zakwalifikowani do II etapu VI edycji konkursu DWA OBLICZA PUŁASKIEGO

lp.	imię	nazwisko	liczba punktów po I etapie
1	Jakub	Winnicki	50
2	Patryk	Wekwejt	46
3	Kamila	Chodór	45
4	Mateusz	Amanowicz	44
5	Łukasz	Manarczyk	43
6	Magda	Kowalska	42
7	Konrad	Jóźwicki	40
8	Rafał	Kopeć	38
9	Mateusz	Pęza	38
10	Jagoda	Pliszka	38
11	Piotr	Kurczyński	37
12	Jakub	Lebioda	36
13	Katarzyna	Potyrska	36
14	Filip	Kępka	35
15	Mateusz	Wasilewski	35
16	Wiktoria	Dutkowska	34
17	Grzegorz	Florczak	34
18	Julia	Goszczyńska	34
19	Konrad	Natorski	34
20	Igor	Opałka	34
21	Mikołaj	Dąbrowski	33
22	Kacper	Hyliński	33
23	Bartosz	Jaraszek	33
24	Nela	Wawryniuk	33
25	Natalia	Charaton	32
26	Oliwia	Dłuska	32
27	Maksymilian	Murawski	32
28	Urszula	Kozieł	31
29	Julian	Sasin	31
30	Michał	Goguła	30
31	Maciej	Kawecki	30
32	Michał	Radzki	30
33	Natalia	Szczepańska	30
34	Kamila	Łoś	29

35	Weronika	Łuszczczyk	29
36	Angelika	Piliszek	29
37	Mateusz	Sosiński	29
38	Oliwia	Wacławska	29
39	Kamil	Czarnecki	28
40	Dominik	Padamczyk	28
41	Damian	Talkowski	28
42	Kamil	Olczyk	27
43	Manuel	Piłat	27
44	Dominik	Podworski	27
45	Jakub	Radzki	27
46	Daniel	Szczęśny	27
47	Julia	Woźnica	27
48	Mikołaj	Bortkowski	27
49	Maciej	Kacprzak	25
50	Mateusz	Kuśmierski	25
51	Radosław	Łukasiewicz	25
52	Wiktoria	Szczęsna	25
53	Tomasz	Wilczak	25
54	Mateusz	Zagrodzki	25

2. **Test sprawności fizycznej zostanie przeprowadzony w Warce, 17 marca 2020.** Od godz. 09.00 do 09.30 wszyscy uczestnicy gromadzą się w Centrum Edukacyjno-Muzealnym przy Muzeum im. K. Pułaskiego, gdzie nastąpi rejestracja i identyfikacja uczestników. Test sprawności fizycznej odbędzie się w „Kompleksie Lekkoatletycznym” na Stadionie Miejskim przy ul. Mostowej w Warce (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 stwierdzającego brak przeciwwskazań do uczestniczenia w konkurencjach biegowych i pływackich, którego ważność nie może przekraczać 14 dni - liczone do chwili rozegrania testu sprawności fizycznej, czyli 17 marca 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 podpisywane przez rodzica lub opiekuna prawnego uczestnika)

Zaświadczenie może być również wystawione przez lekarza. Powinno zawierać podpis lekarza, pieczęć i datę oraz stosowną treść zezwalającą na dopuszczenie do udziału w konkurencjach biegowych i pływackich.

§ 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.) określonego w tabeli A zawartej w § 2 niniejszego dokumentu.

2. Numery startowe od 1 do 54 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.

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

1. Bieg na dystansie 600 m - dziewczęta

a) I seria - numery startowe: **3; 6; 10; 13; 16; 18**

b) II seria - numery startowe: **24; 25; 26; 28; 33; 34**

c) III seria - numery startowe: **35; 36; 38; 47; 52**

2. Bieg na dystansie 600 m - chłopcy

a) I seria - numery startowe **1; 2; 4; 5; 7; 8**

b) II seria - numery startowe **9; 11; 12; 14; 15; 17**

c) III seria - numery startowe **19; 20; 21; 22; 23; 27**

d) IV seria - numery startowe **29; 30; 31; 32; 37; 39**

e) V seria - numery startowe **40; 41; 42; 43; 44; 45**

f) VI seria - numery startowe **46; 48; 49; 50; 51; 53; 54**

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

a) I seria - numery startowe: **3; 6; 10; 13; 16; 18**

b) II seria - numery startowe: **24; 25; 26; 28; 33; 34**

c) III seria - numery startowe: **35; 36; 38; 47; 52**

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

a) I seria - numery startowe **1; 2; 4; 5; 7**

b) II seria - numery startowe **8; 9; 11; 12; 14**

c) III seria - numery startowe **15; 17; 19; 20; 21**

d) IV seria - numery startowe **22; 23; 27; 29; 30**

- e) V seria - numery startowe **31; 32; 37; 39; 40**
- f) VI seria - numery startowe **41; 42; 43; 44; 45; 46**
- g) VII seria - numery startowe **48; 49; 50; 51; 53; 54**

§ 4

Porządek organizacyjny II etapu konkursu:

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

- $9^{00} - 9^{30}$ - weryfikacja uczestników
- $9^{30} - 9^{45}$ - przewiezienie uczestników na kompleks lekkoatletyczny w Warce zapewnionym przez Organizatora autokarem.
- $9^{45} - 10^{15}$ – szatnia, rozgrzewka przed zawodami.

- b) *Kompleks Lekkoatletyczny przy ul. Mostowej :*

- $10^{15} - 10^{20}$ start I serii biegu dziewczęta
- $10^{20} - 10^{25}$ start II serii biegu dziewczęta
- $10^{25} - 10^{30}$ start III serii biegu dziewczęta
- $10^{30} - 10^{35}$ start I serii biegu chłopcy
- $10^{35} - 10^{40}$ start II serii biegu chłopcy
- $10^{40} - 10^{45}$ start III serii biegu chłopcy-
- $10^{45} - 10^{50}$ start IV serii biegu chłopcy
- $10^{50} - 10^{55}$ start V serii biegu chłopcy
- $10^{55} - 11^{00}$ start VI serii biegu chłopcy
- $11^{15} - 11^{45}$ - przewiezienie uczestników na pływalnię „OLIMPIC” zapewnionym przez Organizatora autokarem.

c) Kryta pływalnia „OLIMPIC”:

- 12¹⁰ - 12⁴⁵ – przygotowanie, rozgrzewka
- 12⁴⁵ - 12⁵⁰ start I seria pływanie- dziewczęta
- 12⁵⁰ - 12⁵⁵ start II seria pływanie- dziewczęta
- 12⁵⁵ - 13⁰⁰ start III seria pływanie- dziewczęta
- 13⁰⁰ - 13⁰⁵ start I seria pływanie- chłopcy
- 13⁰⁵ - 13¹⁰ start II seria pływanie- chłopcy
- 13¹⁰ - 13¹⁵ start III seria pływanie- chłopcy
- 13¹⁵ - 13²⁰ start IV seria pływanie- chłopcy
- 13²⁰ - 13²⁵ start V seria pływanie- chłopcy
- 13²⁵ - 13³⁰ start VI seria pływanie- chłopcy

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.

- Prosimy by, uczestnicy konkursu oprócz strojów pływackich (strojów kąpielowych, okularów, czepka) dysponowali na basenie własnymi klapkami oraz ręcznikami.

- W przypadku rezygnacji uczestnika/-ów z udziału w II etapie konkursu prosimy o niezwłoczne poinformowanie o tym fakcie Organizatorów (korespondencję prosimy kierować na adres e-mail: edukacja@muzeumpulaski.pl)

- w przypadku pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt z Muzeum im. K. Pułaskiego w Warce.

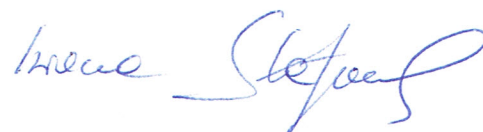
§ 5

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. Podczas rozgrywania II etapu konkursu będzie zapewniona opieka lekarza/ratownika medycznego.
4. Po zakończeniu II etapu konkursu Organizatorzy zapraszają uczestników testu sprawnościowego na posiłek regeneracyjny (miejsce podania posiłku poda Organizator w dniu rozgrywania II etapu konkursu). Dowóz uczestników z miejsca rozegrania testu sprawnościowego na miejsce posiłku zapewniają Organizatorzy.
5. W sprawach nie objętych Wytycznymi oraz o wszystkich wątpliwościach dotyczących przeprowadzenia konkursu rozstrzygają Organizatorzy.

D Y R E K T O R

mgr Iwona Stefaniak

W imieniu Organizatorów



.....
(miejscowość, data)

ZAŚWIADCZENIE
stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału
w konkurencjach biegowych i pływackich w II etapie
konkursu DWA OBLICZA PUŁASKIEGO

Zaświadczam, że mój syn/córka*
(imię i nazwisko)

urodzony/aW
(data urodzenia) (miejscowość)

zamieszkały/a
(adres)

Jest zdolny/a do udziału w teście sprawności fizycznej (tj. biegu na 600 m na czas, pływaniu na dystansie 50 m na czas), stanowiącym II etap VI edycji Konkursu DWA OBLICZA PUŁASKIEGO. Jej/jego* stan zdrowia jest mi znany. Jednocześnie oświadczam, że syn/córka* nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych.

Zaświadczenie wydaje się w celu przedłożenia Organizatorom ww. konkursu, na potrzeby jego przeprowadzenia.

.....
(podpis rodzica lub opiekuna prawnego)

* Niepotrzebne skreślić