



**LIGA OBRONY KRAJU**  
**STOWARZYSZENIE**  
ul. Chocimska 14, 00 – 791 Warszawa



***REGULAMIN***  
***MISTRZOSTW LIGI OBRONY KRAJU***  
***W DWUBOJU OBRONNYM***  
***w 2022 r.***

Warszawa - 2022

## **ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE**

Liga Obrony Kraju na trwałe wpisuje się do katalogu działań proobronnych i patriotycznych naszego kraju. Upowszechnia ona tradycje oręża polskiego oraz wspiera proces edukacji obywatelskiej i patriotycznej młodzieży szkolnej.

### **I. ORGANIZATOR, MIEJSCE I TERMINY ZAWODÓW**

Organizatorem zawodów jest Zarząd Główny Ligi Obrony Kraju w Warszawie oraz Zarządy Wojewódzkie Ligi Obrony Kraju

Zawody odbędą się w dniu **10 - 12.06.2022 r.** w m. Zegrze

### **II. CELEM ZAWODÓW jest:**

Promowanie sportów obronnych w społeczeństwie.

1. Kształtowanie u młodzieży odporności psychofizycznej, dyscypliny oraz
2. umiejętności współdziałania w zespole.

Zacieśnianie koleżeńskich więzi w środowisku młodzieży oraz utrzymywanie

3. i rozwijanie wspólnych kontaktów z Ligą Obrony Kraju.

### **2. TERMIN:**

- **10 - 12.06.2022 r.**

### **3. MIEJSCE:**

- Obiekty strzelnicy w m. Zegrze.

### **4. UCZESTNICY:**

- Reprezentacje Zarządów Wojewódzkich LOK, na których terenie są w szczególności klasy o profilu wojskowym.

### **5. KOMISJA SĘDZIOWSKA:**

- Kierownik Zawodów;
- Sędzia Główny;
- Sędziowie na poszczególnych punktach kontrolnych;
- Biuro obliczeń.

## 6. ZGŁOSZENIA:

- Zakwalifikowane zespoły z Zarządów Wojewódzkich LOK winny przesłać wypełnioną „Kartę zgłoszenia drużyny” w nieprzekraczalnym terminie do dnia **01 czerwca 2022r.** na adres: **Zarząd Główny Ligi Obrony Kraju, ul. Chocimska 14, 00 - 791 Warszawa** lub e-maile: [andrzejzuba@wp.pl](mailto:andrzejzuba@wp.pl) - załącznik nr 1.

## 7. NAGRODY:

- za zajęcie I, II, III miejsca zespołowo reprezentacje otrzymują puchary, medale i dyplomy.

## 8. UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW:

- w czasie trwania „Zawodów ...” uczestnicy zawodów są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków NNW.

## 9. SPRAWY ORGANIZACYJNE:

- W zawodach uczestniczą **3 osobowe zespoły dziewcząt i chłopców. Razem 6 osób.**
  - **dziewczęta – 3 osoby** – uczennice powyżej 13 roku życia do 20 roku życia – decyduje rok urodzenia
  - **chłopcy – 3 osoby** – uczennice powyżej 13 roku życia do 20 roku życia – decyduje rok urodzenia

**w tym pełnoletni kapitan.** Jeżeli kapitan zespołu nie jest pełnoletni to zespołowie powinien towarzyszyć pełnoletni opiekun.

Kapitan oraz opiekun zespołu odpowiada za znajomość przez członków zespołu „Regulaminu zawodów” oraz zasad i warunków bezpieczeństwa w czasie odbywania zawodów. Zawodnicy muszą być przeszkoleni w zakresie posługiwania się bronią sportową: kbks – kal. 5,6 mm, rzutu granatem ćwiczebnym oraz znajomości „pojedyńku strzeleckiego”

- **Wyposażenie uczestników:** Zawodnicy muszą być ubrani w odzież sportową zakrywającą kolana oraz łokcie. Obuwie dowolne z wyjątkiem pantofli z kolcami. Zezwala się stosowanie wszelkich osłon na łokcie i kolana. **Niepostrzeganie zasad dotyczących ubioru określonych w regulaminie może spowodować dyskwalifikację zespołu lub zawodnika.**

- Każdy zawodnik jest zobowiązany do posiadania:
- aktualnej legitymacji szkolnej;
  - zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach sportowo-obronnych lub oświadczenie rodzica o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach sportowo-obronnych
  - zgoda opiekunów prawnych do udziału w zawodach sportowo-obronnych.

Osoby, które nie spełniają powyższych warunków nie zostaną dopuszczone do udziału w zawodach.

**10. Ekipy przyważą broń ze sobą – własne karabinki małokalibrowe – kal. 5,6 mm do wyboru: „przyrządy otwarte” z magazynkami *np.***

- BRNO
- TOZ
- itd.

**Amunicję i lunety zabezpiecza organizator.**

**11. Dopuszcza się udział oraz obecność opiekunów na każdym punkcie kontrolnym.**

**12. Za nie sportowe zachowanie się młodzieży (przekleństw, palenie papierosów, picie alkoholu) zespół zostanie dyskwalifikowany.**

## ***KONKURENCJE:***

**1. Bieg w terenie ze strzelaniem i rzutem granatem /marszobieg bojowy/.**

**2. Pojedynek strzelecki.**

## **REGULAMIN**

### **POSTANOWIENIA OGÓLNE**

#### **§ 1**

1. „Mistrzostwa Ligi Obrony Kraju w Dwuboju Obronnym – 2022r.” odbędą się w dniach **10 - 12.06.2022 r.** w Zegrze.
2. W zawodach może wziąć udział młodzież szkół podstawowych, ponadpodstawowych w których prowadzone są klasy o profilach wojskowych.

## WARUNKI UCZESTNICTWA W ZAWODACH

### § 2

1. Zasady organizacyjne i sposób przeprowadzenia poszczególnych konkurencji przedstawiane będą podczas odprawy technicznej przed zawodami w dniu 10.06.2022 r.
2. W odprawie technicznej obowiązkowo uczestniczą kierownicy reprezentacji.
3. Czas, miejsce i kolejność startu poszczególnych reprezentacji określana zostanie po losowaniu w zatwierdzonym przez Kierownika zawodów harmonogramie szczegółowym zawodów.
4. W razie kontuzji zawodnika w ramach przeprowadzania testu sprawności fizycznej, dalsze jego uczestnictwo w zawodach uzależnione będzie od pisemnej zgody lekarza lub ratownika medycznego uczestniczącego w zawodach. W przypadku braku takiej zgody, zawodnik zostaje wycofany z udziału w tej konkurencji.
5. W szczególnie uzasadnionych przypadkach Kierownik Zawodów, na wniosek Sędziego Głównego Zawodów, może podjąć decyzję o zmianie zasad organizacyjnych konkurencji lub zadecydować o jej odwołaniu.
6. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian i interpretacji niniejszego regulaminu.
7. **Po zakończeniu każdego strzelania przypomina się o wkładaniu do komory naboju wskaźnika rozładowania i bezpieczeństwa broni.**

## KONKURENCJE

### § 3

#### **I. Marszobiegi bojowy:**

Marszobiegi drużynowy przeprowadzony zostanie w rejonie strzelnicy w m. Zegrze. Każdy Zarząd Wojewódzki LOK wystawia reprezentację w składzie 6 zawodników:

- zespół 3 osobowy dziewcząt i zespół 3 osobowy chłopców.

Marszobiegi polega na pokonaniu przez zespół trasy:

- chłopcy – 2000 m

- dziewczęta – 1500 m

w możliwie najkrótszym czasie indywidualnie przez zawodnika zespołu. Trasa marszobiegu usytuowana będzie w terenie w rejonie strzelnicy w m. Zegrze. Na trasie rozmieszczone będą

punkty kontrolne (PK). Pokonanie tych punktów wymaga prawidłowego wykonania zadań sprawnościowo - technicznych przez wszystkich zawodników drużyny. Sędzia stanowiskowy będzie zaliczał zadanie oraz naliczał punkty karne za niedociągnięcia w czasie trwania zadania. Interwał startowy zostanie ustalony na odprawie technicznej w dniu zawodów. Marszobieg wygrywa ta drużyna, która w najkrótszym czasie pokona trasę i poprawnie wykona wszystkie zadania na trasie przez wszystkich zawodników drużyny.

## **ZASADY PROWADZENIA KONKURENCJI:**

### **1. Opis zawodów:**

- bieg w terenie;
- strzelanie z karabinka małokalibrowego;
- rzut granatem na odległość.

### **2. Długość trasy:**

- chłopcy                    – 2000 m
- dziewczęta                – 1500 m

### **3. Wybór trasy:**

Trasę należy dokładnie wymierzyć. Do oznaczenia trasy na odległość stosuje się tabliczki z cyframi, ustawione na skraju trasy. Tabliczki mają co 500 m informować o dystansie dzielącym zawodników od mety. Odległość „100” m od mety musi być oznaczona tabliczką 100.

### **4. Przebieg zawodów:**

Zawodnik zobowiązany jest przebiec trasę zgodnie z oznakowaniem i przez wszystkie punkty. Zejście z wyznaczonej trasy, skrócenie jej długości **jest zabronione i stanowi podstawę do dyskwalifikacji.**

Zezwala się informować zawodników podczas biegu o osiągniętych rezultatach. Zabrania się „**prowadzenia zawodnika**” na trasie.

### **5. Rzut granatem na odległość:**

Granat ćwiczebny F-1 – ciężar 600 gramów. Korytarz wyznaczony do rzutu granatem powinien gwarantować bezpieczeństwo dla zawodników i sędziom na rzutni granatem.

Linia rzutu powinna być dobrze widoczna. Linie oznaczające odległość muszą być wyraźnie widoczne i zaznaczone taśmą i chorągiewkami. Na bokach powinny być ustawiane odległości rzutu:

- chłopcy – 30 m

- dziewczęta – 20 m

Sektor rozbiegu – prostokąt o wymiarach 3 x 10m.

#### **Ocena:**

Zawodnik ma do dyspozycji 3 granaty, które leżą przygotowane 10 m od linii rzutu.

**Zawodnik bierze do ręki tylko jeden granat i wykonuje rzut.**

W przypadku nieudanego rzutu zawodnik musi wykonać rzut drugim granatem. Jeżeli ten rzut jest też nieudany – wykonuje trzeci rzut granatem.

**Zawodnik, który nie osiągnął określonej dla niego odległości i wykorzystał wszystkie rzuty – obowiązany jest wykonać rundę karną.**

Runda karna umiejscowiona jest bezpośrednio przy rzutni z granatem i jest wkomponowana w trasę zawodów.

**Rundy karne wykonuje się na zasadzie wahadła:**

- chłopcy – 100m (2 x po 50m)

- dziewczęta – 75 m (2 x po 37,50m)

#### **6. Strzelanie z karabinka sportowego – kal. 5,6mm: otwarte przyrządy celownicze**

**Warunki strzelania:**

- cel: tarcza – średnica krążek 11cm. – „biatlonka” – 5 krążków

- odległość: 50 m

- czas: strzelanie oceniane

- liczba naboji: 5 szt. ocenianych

- postawa: leżąca - bez podpórki

Karabinek musi być wyposażony w magazynek o pojemności nie większej niż 5 nabojów. Dopuszczalna szerokość pasa 4 cm. Przyrządy celownicze otwarte. Nie zezwala się stosować dodatkowych urządzeń ułatwiających ładowanie i funkcje zamka.

Magazynek z nabojami zawodnicy otrzymują na stanowisku strzeleckim.

Broń w czasie zawodów powinna być rozładowana i znajdować się w stojakach lub na stanowisku na strzelnicy.

## **II. Pojedynek strzelecki**

Pojedynek strzelecki jest konkurencją o walorach obronnych i składa się z biegu i strzelania do opadających tarcz (krążków).

### **1. Skład zespołu:**

- dziewczęta - 3 osoby

- chłopcy - 3 osoby

oddziałnie do konkurencji.

### **2. System przeprowadzenia pojedynku strzeleckiego:**

Pojedynek strzelecki prowadzi się systemem „każdy z każdym”

### **3. Przygotowanie zespołów i stanowisk ogniowych:**

Zespoły otrzymują przy losowaniu swoje numery startowe i podczas zawodów zajmują stanowiska ogniowe wynikające z grafiku /z lewej lub z prawe strony/

### **4. Przygotowanie do startu:**

Pojedynki przebiegają bardzo szybko i dlatego zespoły przygotowują się do kolejnych spotkań **na linii przygotowawczej**, która znajduje się **w odległości 5 m za linią startu**. Linia powinna być wyraźnie oznakowana.

### **5. Komenda do startu:**

Na komendę „przygotować się „zespoły przechodzą z linii przygotowawczej na startową”. Na komendę „START” zajmują zespoły stanowiska strzeleckie.

Zawody prowadzi się na strzelnicy wyposażonej **w dwie grupy samoopadających tarcz „biatlonki” – po 3 sztuki o średnicy 11cm, rozmieszczonych w odstępnie 31cm od siebie.**

**Odległość od linii ognia do tarcz – 50 m.**

### **6. Przebieg pojedynku:**

Zawodnicy **startują z linii startowej odległej od linii ognia o 20 – 30 m**, dobiegają do linii ognia i zajmują pozycję strzelecką leżąc bez podpórki z wolnej ręki, ładują pojedynczymi nabojami broń i strzelają do dowolnych tarcz-krążków przeciwnika. Dla każdego zawodnika sędziowie przygotowują po 3 naboje, które powinny znajdować się na linii ognia. **Ładowanie karabinka tylko pojedynczo na stanowisku strzeleckim.** Zawodnicy strzelania dopóki sędzia nie przerwie strzelania



Zawodnik, który wystrzela swoje naboje może wykorzystać naboje zawodnika swojego zespołu. Naboje może przekazać współtowarzysz z zespołu nie podnosząc się jednak wyżej niż do kolan i nie odchodząc ze swojego stanowiska ogniowego.

Zawodnicy opuszczają stanowisko ogniowe po oddaniu strzału kontrolnego z broni i decyzji sędziego zezwalającej na opuszczenie stanowiska. Broń pozostaje na stanowisku.

W przypadku technicznej niesprawności urządzenia, pojedynk należy pwtóżyć bezpośrednio po usunięciu usterki.

### **7. Ocena wyników pojedynku:**

Pojedynk przerywa się w momencie, gdy jeden zespołów uzyskał 3 trafienia (zbite krążki) lub też kiedy rywalizujące zespoły zużyły wszystkie przydzielone naboje.

W przypadku remisu pojedynk kontynuje się do momentu zwycięstwa jednego z zespołów.

W takim przypadku rozbieg skraca się do 5 metrów.

Za zwycięstwo zespół otrzymuje – 1pkt.

Zwycięzcą zostaje zespół, który we wszystkich pojedynkach uzyskał najwięcej zwycięstw i tym samym zdobył największą ilość punktów.

Przy równej ilości punktów uzyskanych przez dwa zespoły decyduje wynik bezpośredniego pojedynku.

W przypadku, gdy 3 i więcej zespołów uzyska tę samą ilość punktów przeprowadza się dogrywkę (baraż).

Zespół, który zajął I miejsce – uzyska 20 pkt;

II miejsce – 18 pkt; III miejsce – 16 pkt; IV miejsce – 13 pkt; V miejsce – 10 pkt; VI miejsce – 8 pkt; VII miejsce – 6 pkt; VIII miejsce – 4 pkt; itd. zgodnie z regulaminem współzawodnictwa.

### **III. Ocena Zespołowa Dwuboju Obronnego**

Zwycięża zespół, który zdobędzie największą ilość punktów z marszobiegu bojowego i pojedynku strzeleckiego.

#### ***Uwagi końcowe:***

1. Protest może być złożony wyłącznie w formie pisemnej przez kapitana lub opiekun zespołu sędziemu głównemu zawodów w ciągu 30 min. od ogłoszenia wyników po danym etapie.

Każdy protest będzie rozpatrywany po uiszczeniu opłaty w wysokości 50,00 zł w sekretariacie zawodów. Suma ta zostanie zwrócona po pozytywnym rozpatrzeniu wniosku przez komisję odwoławczą w składzie: kierownik zawodów, sędzia główny, wylosowany opiekun zespołu.

W przypadku, gdy protest nie został uwzględniony wadium przekazywane jest na fundusz organizatora zawodów.

## **2. Zawodnik lub zespół podlega (decyzja komisji głównej) dyskwalifikacji, jeżeli:**

- **Nie przestrzega regulaminu zawodów;**
- **Nie podporządkowuje się instrukcjom lub poleceniom sędziego;**
- **Nie przestrzega instrukcji strzelania i zasad bezpieczeństwa na strzelnicy;**
- **Nie przestrzega przepisów dotyczących umundurowania – określonego w Regulaminie zawodów;**
- **Zachowuje się w sposób niezdyscyplinowany (niesportowy po otrzymaniu ostrzeżenia);**
- **Nie podporządkowuje się instrukcjom i poleceniom sędziego;**
- **Startuje z niewłaściwym numerem startowym lub pod cudzym nazwiskiem;**
- **W czasie zawodów korzysta z pomocy (przez pomoc rozumie się „prowadzenie” zawodnika na odcinku dłuższym niż 20 m);**
- **Skrócił trasę lub nie zameldował się na punkcie kontrolnym;**
- **Podczas strzelania wykorzystał większą ilość naboju niż została mu przydzielona;**
- **Zmieni trasę marszobiegu.**

3. W czasie konkurencji strzeleckich, zawodników obowiązuje wysoka dyscyplina i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących na strzelnicy podczas strzelania.

### **Zabrania się:**

- **korzystania z kurtek i rękawic strzeleckich oraz innych niedozwolonych ułatwień i przyrządów stosowanych w strzelectwie wyczynowym;**

4. **Bezwzględnej dyskwalifikacji podlega zespół lub zawodnik, który:**

- **używa karabinu sportowego kal. 5,6 mm innej wymieniona w regulaminie;**

- **narusza zasady bezpieczeństwa, niniejszego regulaminu oraz innych regulaminów w nim przywołanych;**
- **spożywa alkohol.**

5. Zawodnicy nie posiadający dokumentu tożsamości, bezwzględnie nie będą mogli brać udziału w zawodach. Sędzia ma prawo wyrywkowego dokonania (na linii wyjściowej) indywidualnej kontroli tożsamości zawodników. W przypadku odstępstw od regulaminowych ustaleń – konsekwencją będzie dyskwalifikacja zawodnika lub zespołu.

6. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian i interpretacji niniejszego regulaminu.

*A.Z. 661 556 673  
andrzejzuba@wp.pl*

### **Organizacja strzelania:**

Po przebiegnięciu na strzelnicę, zawodnik pobiera broń i zajmuje stanowisko strzeleckie na linii ognia. Zawodnik przyjmuje na stanowisku pozycje strzelecką leżąc, podłącza magazynnek i odaje 5 strzałów do „biatlonek”.

### **Ocena strzelania:**

- jeżeli zawodnik odda 5 strzałów i trafi wszystkie 5 celów – to może kontynuować bieg bez rund karnych;
- jeżeli zawodnik nie trafi 5 strzałami we wszystkie 5 celów – to za każdy nie trafiony cel musi przebiec 1 rundę karną np.

- nie trafiony 1 cel – 1 runda karna
- nie trafione 2 cele – 2 rundy karne
- .....
- nietrafienie 5 celów – 5 rund karnych

### **Rundy karne wykonuje się na zasadzie wahadła:**

- chłopcy – 100 m ( 2 x po 50 m)
- dziewczęta – 75 m ( 2 x po 37,50 m)

### ***Uwaga:***

Zawodnik ma obowiązek stawienia się na strzelnicy z bronią nie później niż 10 min. przed startem w celu przeprowadzenia kontroli broni. W czasie kontroli sprawdza się czy broń odpowiada wymogom technicznym.

### **7. Zasady pomiaru czasu:**

Pomiar czasu zawodników w czasie zawodów dokonywana jest za pomocą stoperów ręcznych. Pomiar czasu dokonuje się od momentu komendy „START” do momentu przekroczenia linii mety przez ostatniego zawodnika drużyny.

### **8. Ocena wyników uzyskanych przez zespoły w marszobiegu bojowym:**

***Zwycięża zespół, którego suma czasu trzech zawodników w danej kategorii jest najniższa.***

Zespół, który zajął I miejsce – uzyska 20 pkt;

II miejsce – 18 pkt; III miejsce – 16 pkt; IV miejsce – 13 pkt; V miejsce – 10 pkt; VI miejsce – 8 pkt; VII miejsce – 6 pkt; VIII miejsce – 4 pkt; itd. zgodnie z regulaminem współzawodnictwa.