

## VII EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH XXI SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2015

26 maja – 1 czerwca 2015 r.

### 1. ORGANIZATORZY.

- 1.1 Organizatorem Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich jest Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki.
- 1.2 Na szczeblu gminy miejskiej lub wiejskiej organizatorem Turnieju jest samorząd terytorialny, który powołuje własnego koordynatora albo zleca to zadanie wybranej jednostce organizacyjnej lub stowarzyszeniu kultury fizycznej na swoim terenie.

### 2. CEL.

- 2.1 Promowanie aktywności ruchowej jako najlepszej formy spędzania wolnego czasu i zdrowego stylu życia oraz integracji rodzinnej.
- 2.2 Uświadomienie potrzeby systematycznego ćwiczenia u osób nieaktywnych ze wszystkich środowisk, grup zawodowych i społecznych, osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej, w tym również niepełnosprawnych.
- 2.3 Rozbudzanie postaw prospołecznych i obywatelskich, zmierzające do angażowania przy organizacji imprez jak największej liczby wolontariuszy.
- 2.4 Poszerzenie i wzmocnienie współpracy władz samorządowych, organizacji pozarządowych, przedsiębiorstw, placówek oświatowo-wychowawczych w obszarze sportu powszechnego i promowania zdrowego trybu życia.

### 3. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE.

- 3.1 Centralną Komisję Turniejową powołuje Zarząd Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich. Siedzibą Komisji jest biuro KFSdW w Warszawie.
- 3.2 Centralna Komisja Turniejowa ustala zasady współpracy z mediami: ogólnopolską prasą, radiem i telewizją.
- 3.3 Centralna Komisja Turniejowa dokonuje podsumowania wyników ogólnopolskich i na ich podstawie przyznaje nagrody z dofinansowania Ministerstwa Sportu i Turystyki.
- 3.4 Wojewódzkie Komisje Turniejowe zostaną utworzone w oparciu o członków zwyczajnych Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich lub innych stowarzyszeń, z którymi Zarząd KFSdW podpisze stosowne porozumienie o współdziałaniu.

### 4. TERMIN.

VII Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich i rozgrywany w jego ramach XXI Sportowy Turniej Miast i Gmin odbędzie się w dniach **26 maja – 1 czerwca 2015 r.**

### 5. UCZESTNICTWO.

- 5.1 W Sportowym Turnieju Miast i Gmin startować mogą wszyscy mieszkańcy danego miasta lub gminy, m.in.: osoby dorosłe, przedszkolaki, uczniowie szkół, studenci, pracownicy działających tam firm, żołnierze, strażacy, policjanci, harcerze, wczasowicze itp.  
Warunkiem zaliczenia uczestnictwa w Turnieju jest czynny udział w imprezach turniejowych zorganizowanych w ramach VII Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich.
- 5.2 Imprezą turniejową zaliczaną do klasyfikacji generalnej jest wydarzenie o charakterze sportowo-rekreacyjnym lub turystycznym będącym formą aktywności ruchowej:
  - zorganizowane specjalnie w ramach VII Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich,
  - odbywające się w okresie od 26 maja do 1 czerwca 2015 r.,
  - zorganizowane przez miasto/gminę na własnym terenie administracyjnym, trwające co najmniej jedną godzinę.

- 5.3 Nie będą zaliczane jako imprezy turniejowe np.:
- imprezy kulturalne: zwiedzanie muzeów, wystawy, koncerty, pokazy filmowe itp.,
  - programowe lekcje wychowania fizycznego, oraz regulaminowe przerwy w zajęciach szkolnych,
  - mecze ligowe i treningi sportowe,
  - nabożeństwa religijne, procesje, pielgrzymki itp.,
- 5.4 Uczestnikami Turnieju zaliczanymi do liczby startujących, mogą być osoby biorące czynny i świadomy udział w imprezie turniejowej.
- Osoba startująca w Turnieju może brać udział w wielu imprezach rekreacyjno sportowych zorganizowanych na terenie tej samej miejscowości przez różnych organizatorów i każdorazowo mieć zaliczone uczestnictwo. **W imprezach a nie konkurencjach w ramach tej samej imprezy !!!**
- Do startujących nie można zaliczać widzów – kibiców.**

## 6. ZGŁOSZENIA.

- 6.1 Zgłoszenia udziału miasta lub gminy w VII Europejskim Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXI STMiG 2015, dokonuje właściwy organ samorządu terytorialnego poprzez:
- Pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich: [www.federacja.com.pl](http://www.federacja.com.pl) pliku Excel **STMIG-ZGŁOSZENIE**, wypełnienie go i przesłanie na adres e-mail: **federacja@post.pl** jako załącznika do maila, z zaznaczonym żądaniem potwierdzenia odbioru.
  - Plik (bez kalendarza imprez turniejowych) należy przesłać w **terminie do dnia 19 maja 2015 r.**
  - Zamieszczenie treści wypełnionego formularza zgłoszenia oraz kalendarza imprez turniejowych na oficjalnym portalu startującego miasta lub gminy – równocześnie z wysłaniem zgłoszenia. Informacje te należy umieścić na głównej stronie lub na podstronie do której odnośnik musi się znaleźć na głównej stronie – np. w postaci logo lub baneru Turnieju (do pobrania ze strony internetowej KFSdW).

## 7. SPRAWOZDAWCZOŚĆ.

- 7.1 Startujące miasta i gminy przekazują informację z przebiegu VII Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXI STMiG 2015, w sposób następujący:
- Pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich: [www.federacja.com.pl](http://www.federacja.com.pl) pliku Excel **STMIG-SPRAWOZDANIE**, wypełnienie go i przesłanie na adres e-mail: **federacja@post.pl** jako załącznika do maila, z zaznaczonym żądaniem potwierdzenia odbioru.
  - Plik należy przesłać w **terminie do dnia 6 czerwca 2015 r.**
  - W przypadku przeprowadzenia Testów Coopera wymagane jest przesłanie dodatkowo w ww. terminie na adres e-mail: **federacja@post.pl** wypełnionego formularza zawartego w pliku Excel **STMIG-COOPER** – plik również do pobrania ze strony internetowej [www.federacja.com.pl](http://www.federacja.com.pl)
  - Zamieszczenie treści wypełnionego formularza sprawozdania wraz z wykazem zorganizowanych imprez turniejowych na oficjalnym portalu startującego miasta lub gminy **do dnia 6 czerwca 2015 r.**
  - Treść sprawozdania należy umieścić na głównej stronie lub na podstronie do której odnośnik musi się znaleźć na głównej stronie – np. w postaci logo lub baneru Turnieju (do pobrania ze strony internetowej KFSdW), najlepiej w miejscu, w którym zostało opublikowane zgłoszenie i kalendarz imprez.
- 7.2 Sprawozdania opublikowane na stronie internetowej po **6 czerwca 2015 r.** nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.
- 7.3 Sprawozdanie z przebiegu Turnieju musi widnieć na portalu danego miasta lub gminy do końca września 2015 r.

## 8. OCENA WYNIKÓW.

W rywalizacji ogólnopolskiej klasyfikowane będą tylko te miasta i gminy, które spełnią poniższe wymogi formalne:

1. Dokonają terminowego zgłoszenia do Turnieju zgodnie z procedurą wskazaną w punkcie 6.1.
2. Złożą w terminie sprawozdanie z przebiegu Turnieju zgodnie z procedurą wskazaną w punkcie 7.1.

### **Rywalizacja ogólnopolska odbywać się będzie w następujących grupach :**

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| I. do 5 tys. mieszkańców           | IV. od 15 do 40 tys. mieszkańców |
| II. od 5 do 7,5 tys. mieszkańców   | V. od 40 do 100 tys. mieszkańców |
| III. od 7,5 do 15 tys. mieszkańców | VI. ponad 100 tys. mieszkańców   |

### **Kryteria decydujące o punktach zdobytych przez dane miasto lub gminę:**

1. Stosunek łącznej liczby osób startujących w imprezach turniejowych do ogólnej liczby mieszkańców (w %).
2. Iloczyn liczby zorganizowanych imprez turniejowych i liczby dni, w których te imprezy zostały przeprowadzone.
3. Łączna liczba startujących w testach Coopera przeprowadzonych w ramach Turnieju.

### **Punktacja w ramach kryteriów 1 i 2:**

- za 1 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie plus 1 pkt.,  
za 2 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie minus 1 pkt.,  
za 3 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie minus 2 pkt. itd.

### **Punktacja w ramach kryterium 3:**

- za 1 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie, które zorganizowały (potwierdzony listą startujących) test Coopera, plus 1 pkt.,  
za 2 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie, które zorganizowały (potwierdzony listą startujących) test Coopera, minus 1 pkt.,  
za 3 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie, które zorganizowały (potwierdzony listą startujących) test Coopera, minus 2 pkt., itd.

**Wynik łączny, decydujący o kolejności w każdej grupie, będzie sumą punktów uzyskanych przez startujące miasta i gminy w trzech powyższych kryteriach.**

## **9. NAGRODY CENTRALNE Z DOFINANSOWANIA VII EUROPEJSKIEGO TYGODNIA SPORTU dla WSZYSTKICH – XXI SPORTOWEGO TURNIEJU MIAST i GMIN 2015 PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU i TURYSTYKI.**

Nagrodą będzie sfinansowanie zakupu sprzętu sportowego, który nagrodzeni wybiorą sobie sami.

Środki finansowe przeznaczone na nagrody będą mogły być wykorzystane na zakup sprzętu sportowego stanowiącego wyposażenie obiektów sportowych, zgodnie z potrzebami nagrodzonych, z wyjątkiem sprzętu osobistego użytku np.: dresów, koszulek, butów itp.

Bezpośrednimi odbiorcami sprzętu będą mogły być stowarzyszenia kultury fizycznej lub inne organizacje (np. UKS, ULKS) posiadające osobowość prawną, wokół których skupia się życie sportowe danego terenu, wytypowane przez władze samorządowe zwyciężskich miast i gmin.

Wysokość nagród uzależniona będzie od wielkości dofinansowania imprezy przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

## **10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.**

- 10.1 Zgłoszenia oraz sprawozdania nie spełniające wymogów formalnych (np. zawierające niekompletne dane, przysłane po terminie) nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.
- 10.2 Regulamin i wszystkie informacje o VII Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XXI Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2015, znajdują się na stronie internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich [www.federacja.com.pl](http://www.federacja.com.pl)
- 10.3 Formularze elektroniczne: **STMIG-ZGŁOSZENIE, STMIG-SPRAWOZDANIE, STMIG-COOPER** będą udostępnione do pobrania na stronie [www.federacja.com.pl](http://www.federacja.com.pl)
- 10.4 Klasyfikacja generalna zamieszczona zostanie na ww. stronie do 19 czerwca 2015 r.
- 10.5 W sprawach nie ujętych niniejszym regulaminem, w każdym przypadku, decydować będzie komisja właściwego szczebla. Prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Centralnej Komisji Turniejowej.

**Test Coopera** (czyt. test kupera) – próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców.

Kenneth Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód, pływanie i kolarstwo. Jednak to próba biegowa cieszy się największą popularnością. Polega on na przemierzeniu (w dowolny sposób: biegając, idąc o własnych siłach) jak największego dystansu w ciągu 12 minut.

Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie oznaczone minimum co 50 m (dla pełnej dokładności pomiaru czterech sędziów dystansowych na obwodzie bieżni lub co sto metrów na innej trasie).

Trzy poniższe tabele zawierają wyniki uwzględniające wiek i płeć testowanej osoby. Sportowcy profesjonalni podlegają ocenie w odmiennych (wyższych) kryteriach.

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

Test Coopera – grupa wiekowa od 20 do 50+ lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
20-29	M	2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600- m
	K	2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500- m
	K	2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400- m
	K	2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300- m
	K	2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100- m

Test Coopera – grupa – sportowcy						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
	Mężczyźni	3700+ m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	2800- m
	Kobiety	3000+ m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	2100- m

Pokonany dystans należy odnaleźć w odpowiedniej dla płci i wieku komórce tabeli podanej powyżej i odczytać wynik. Jeśli jest on gorszy niż „bardzo źle” to są przyczyny do niepokoju...

#### Warunki do przeprowadzenia testu

Aby test był miarodajny należy zadbać o kilka szczegółów:

- Nawierzchnia, na której będziemy biegać powinna być równa i płaska. Najlepiej biegać po bieżni.
- Pomiar odległości musi być precyzyjny z dokładnością do 50 m.
- Nie powinno się biegać w grupach większych niż 20-30 osób.
- Ważne jest odpowiednie obuwie i strój, który nie krępuje ruchów biegacza.
- Przed biegiem koniecznie należy przeprowadzić rozgrzewkę, przygotowującą mięśnie do wysiłku.