

**Łącznik**  
www.tugazeta.pl

**radio ZW**  
Radio Ziemi Wieluńskiej



**Rejonowy  
Bank Spółdzielczy  
w Lututowie**



## **REGULAMIN V LUTUTOWSKIEGO BIEGU STRAŻAKA**

### **ROZDZIAŁ I - POSTANOWIENIA OGÓLNE**

1. Organizatorem "V Lututowskiego Biegu Strażaka" jest Ochotnicza Straż Pożarna w Lututowie, Urząd Miejski w Lututowie, Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Lututowie i Rejonowy Bank Spółdzielczy w Lututowie.
2. Patronami medialnymi V Lututowskiego Biegu Strażaka są: Radio Ziemi Wieluńskiej i Portal TUGAZETA.PL.
3. Celem i głównym zadaniem "V Lututowskiego Biegu Strażaka" zwanym dalej Biegiem ma na celu podnoszenie sprawności fizycznej i możliwość sprawdzenia się w trudnych warunkach strażaków ochotników oraz ma za zadanie popularyzować działalność Ochotniczych Straży Pożarnych wśród społeczeństwa.

#### 4. Sposób kwalifikowania zawodników do udziału w Biegu.

4.1. Do udziału w biegu kwalifikują się osoby, które zapisały się poprzez stronę: <https://pomiarczasuatelier.pl/>, oraz zapoznały się z regulaminem biegu i go zaakceptowały. Zapisy na Bieg rozpoczną się 10.07.2024 i potrwają do 31.07.2024.

Opłata startowa 100zł .

W przypadku wolnych miejsc po zakończeniu zapisów organizator może wydłużyć czas zapisów o czym poinformuje na swojej stronie internetowej:

<https://www.facebook.com/OSPLututow/>

4.2. Po zapisaniu na wyżej wymienionej stronie osoba dokonuje wpłaty wpisowego według instrukcji podanych na stronie z zapisami w terminie 5 dni od dnia zapisania się na bieg.

4.3. Jeżeli osoba nie dokona wpłaty w wyznaczonym terminie zostanie usunięta z listy startujących w biegu.

4.4. Organizator określił ostateczną docelową liczbę startujących osób na:

- odcinek "Ratownika" 30 osób w kategorii męskiej i 20 w kategorii kobiet
- odcinek "Gladiatora" 30 osób w kategorii męskiej i 20 w kategorii kobiet

4.5. Organizator nie prowadzi listy rezerwowej zawodników.

4.6. Zgłoszenie dotyczy kompletu dokumentów dla zawodnika.

4.7. Każdy zawodnik w powinien mieć ze sobą dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość i wiek zawodnika.

4.8. W przypadku rezygnacji zawodnika ze startu w Biegu opłata startowa nie podlega zwrotowi.

4.9. Organizator jest w stanie zapewnić chętnym zawodnikom nocleg w internecie ZSCKR w Lututowie za opłatą.

## **ROZDZIAŁ II - PRZEBIEG BIEGU**

1. Bieg rozgrywany jest na dwóch niepołączonych ze sobą odcinkach.

1.1 Każdy z zawodników w dniu zawodów powinien mieć ukończone 18 lat.

1.2 Prawo startu przysługuje zawodnikowi, który w dniu Biegu ma ukończone 18 lat.

1.3 Zawodnik biorący udział w biegu nie może być pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.

1.4. Organizator będzie na każdym odcinku prowadził klasyfikację męską i kobiecą.

2. Ubiór - umundurowanie.

2.1 Każdy zawodnik występuje w ubraniach specjalnych typu "NOMEX"(dopuszcza się użycie kurtki lekkiej), hełmach, rękawicach bojowych (dopuszcza się rękawice techniczne), obuwia bojowym (skórzanym) i aparatami powietrznymi z butlą stalową bez masek.

2.2. Organizator zapewnia drużynom aparaty powietrzne.

2.3. Drużyny kobiece startują w aparatach powietrznych z butlami kompozytowymi.

3. Sprzęt stosowany podczas Biegu.

3.1 Podczas odbywania Biegu uczestniczące w nim drużyny startują na sprzęcie przygotowanym przez organizatora.

4. Plac i czas rozgrywania Biegu.

4.1 Bieg rozgrywana jest na terenie Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Lututowie oraz w budynku internatu należącym do szkoły.

4.2 Plac rozgrywania Biegu musi zostać odebrany przez sędziego głównego Biegu.

4.3 Bieg rozpocznie się 24.08.2024 o godzinie 14:00.

4.4 Organizator obliguje startujących zawodników do przybycia na miejsce zawodów i o godzinie 13:00 w celu zapoznania się z torem biegu i omówieniem zasad jej przebiegu oraz złożeniem dokumentów w Biurze Biegu.

4.5. Organizator nie dopuszcza możliwości przeprowadzenia treningu przez startujących zawodników na torze biegu.

5. Przebieg biegu.

5.1 Długość toru Biegu wynosi około 300 metrów w tym przewyższenia, to jest bieg na 3 piętro budynku internatu, przebiegnięcie korytarzem internatu o długości 50 metrów i zbiegnięcie drugą klatką schodową na zewnątrz budynku oraz na placu przy ZS CKR w Lututowie.

5.2 Zawodnicy do pokonania będą mieli trzy odcinki sztafety, to jest:

- Odcinek 1 "Ratownika";
- Odcinek 2 "Gladiatora".

5.3 Jako pierwsi startują zawodnicy z odcinka nr 1, następnie nr 2. Kobiety startują przed mężczyznami.

5.4 Długość każdego odcinka sztafety jest zmienna i uzależniona od stopnia trudności

pokonywanych przez zawodników przeszkód znajdujących się na danym odcinku Biegu.

5.5 Start zawodnika rozpoczynającego odbywa się na dźwięk wystrzału lub sygnał wydany przez sędziego głównego zawodów.

5.6 Czas zawodników mierzony jest elektronicznie za pomocą umieszczonych na nomexie numerze startowym i rozstawionych na starcie i mecie matach do mierzenia czasu.

### Odcinek 1 “Ratownika”

- startuje z linii startu po sygnale sędziego głównego
- wchodzi przez okno, do pomocy może wykorzystać znajdujące się na linii początkowej ćwiczenia narzędzie wielofunkcyjne “hooligan”, parapet okna jest na wysokości około 160cm, “hooligan” może być wykorzystany jako podpórka do wejścia przez okno, użycie narzędzia wielofunkcyjnego nie jest obowiązkowe.
- wbiega po schodach do budynku internatu i bierze ze sobą ustawioną tam torbę medyczną R1 (kobiety biegną z torbą medyczną R0)
- z torbą wbiega na 3 piętro budynku i zostawia ją na klatce schodowej w wyznaczonym miejscu
- przenosi manekin o wadze około 40 kg chwytem ratowniczym za oznaczoną linię końcową znajdującą się na korytarzu internatu na 40 metrze korytarza (kobiety przenoszą manekin na odległość 20 metrów za oznaczoną linię)
- zbiega drugą klatką schodową na dół budynku
- pokonuje przewyższenie (piramida) o wysokości około 150 cm po stopniach a następnie przenosząc przez wszystkie stopnie za linię końcową ćwiczenia pakiety węzowe: 2 x W-25, 2 x W-75, 2 x węże ssawne (kobiety nie przenoszą pakietów złożonych z węży ssawnych)
- przekładając wąż W-52 dołem pokonuje 6 płotków lekkoatletycznych z czego niższy płotek pokonuje górą a płotek wyższy pokonuje dołem, po pokonaniu płotków podłącza wąż do leżącej za ostatnim płotkiem prądownicy
- dobiega do rozwiniętego odcinka węża W-75 i zwiija go w tak zwany ślimak nie odrywając odcinka od ziemi, po zwinieniu odcinka umieszcza go w przygotowanej kasetce, jeśli wąż nie mieści się w kasetce zawodnik ma możliwość poprawienia zwinienia węża bez otrzymania punktów karnych

### Odcinek 2 “Gladiatora”

- przenosi dwie ciężary o wadze około 40 kg jeden za wyznaczoną linię końcową ćwiczenia (tzw. spacer farmera), (kobiety ciężar o wadze około 15 kg)
- uderza młotem bezodrzutowym w urządzenie metodą góra-dół 30 razy (kobiety uderzają 20 razy)

- chwytem ratowniczym( manekin chwytamy od tyłu pod ramiona) przeciąga manekin o wadze około 70 kg za wyznaczoną linię końcową ćwiczenia, ćwiczenie będzie wykonane prawidłowo jeśli cały manekin znajdzie się za linią końcową ćwiczenia (**grupa kobieca przeciąga manekin o wadze około 40 kg**)
- przyciąga do siebie ciągnik Ursus C330 przez odległość około 5 metrów, przednie koło pojazdu musi dotknąć linii końcowej ćwiczenia (**kobiety przyciągają auto osobowe**)
- przesuwają za pomocą młota bezodrzutowego stalową sztabę umieszczoną w suwadle i przesuwają ją za oznaczoną na suwadle linię końcową
- pokonuje tunel w kształcie litery Z o długości około 8 metrów
- przerzuca oponę o wadze 170 kg za wyznaczoną linię końcową, ćwiczenie będzie prawidłowo wykonane jeśli część opony dotknie lub przekroczy linię końcową ćwiczenia (**zawodnik z grupy kobiecej przerzuca oponę o wadze około 80 kg**)

## ROZDZIAŁ III - SĘDZIOWANIE BIEGU I JEGO OCENA

### 1. Sędziowanie biegu.

1.1 Sędziów Biegu powołuje organizator, który zapewnia minimum 2 sędziów na każdym odcinku sztafety.

1.2 Sędziów dzieli się na sędziów głównych biegu i sędziów pomocniczych.

1.3 Sędziowie główni biegu czuwają nad prawidłowym jego przebiegiem, nadzorują pozostałych sędziów i stanowią tzw. kolegium odwoławcze w zakresie uwag co do przebiegu biegu.

1.4 Ostateczne wyniki Biegu ustala kolegium sędziów głównych w porozumieniu z sędziami pomocniczymi.

1.5 Decyzja sędziów jest jednoznaczna i ostateczna.

### 2. Ocena przebiegu biegu.

2.1 Zawodnicy startujący w Biegu są oceniani kompleksowo za prawidłowe pokonanie wszystkich przeszkód w jak najkrótszym czasie z uwzględnieniem punktów karnych jeśli takie zostały przyznane za nieprawidłowe pokonanie którejs z przeszkód na wyznaczonym torze.

2.4 W przypadku gdy dwóch zawodników osiągnie ten sam czas o wyższej pozycji decyduje mniejsza liczba punktów karnych zawodników.

2.5 Punkty karne:

**1 punkt karny = 1 sekunda doliczana do końcowego czasu zawodnika**

#### Odcinek "Ratownika"

- nie wejście przez okno/ominięcie przeszkody - 20 punktów karnych
- nie wniesienie torby R1/R0 na 3 piętro budynku i nie odstawienie jej w wyznaczonym

miejscu - 10 punktów karnych

- pozostawienie manekina 40 kg przed linią końcową ćwiczenia - 10 punktów karnych
- nie przeniesienie pakietów węzowych za wyznaczoną linię - za każdy węz 5 punktów karnych
- oderwanie węza podczas zwijania od podłoża - 10 punktów karnych
- ominięcie płotka lekkoatletycznego lub przejście w sposób niezgodny z opisem ćwiczenia, nie położenie węzą W-52 pod płotkami lekkoatletycznymi i nie podłączenie go do prądownicy każdorazowo za każdy błąd 5 punktów karnych
- nie włożenie/nieprawidłowe włożenie węza W-75 do kasetki - 5 punktów karnych

#### **Odcinek "Gladiatora"**

- nie przenoszenie walizek za wyznaczoną linię końcową ćwiczenia - 10 punktów karnych
- mniejsza liczba uderzeń młotem - za każde uderzenie 1 punkt karny
- nie przeniesienie manekina za wyznaczoną linię końcową ćwiczenia - 10 punktów karnych
- ominięcie tunelu - 15 punktów karnych
- nie przeciągnięcie pojazdu za wyznaczoną linię - 15 punktów karnych
- nie przesunięcie suwadła za oznaczoną linię lub przesunięcie w nieprawidłowy sposób - 10 punktów karnych
- nie przerzucenie opony za wyznaczoną linię końcową ćwiczenia - 20 punktów karnych

## **ROZDZIAŁ IV - NAGRODY I WYRÓŻNIENIA**

### 1. Nagrody

1.1 Nagrody w postaci pucharów(statuetek) otrzymują zawodnicy, którzy zajęli miejsca I-III w kategorii kobiecej i męskiej, najlepsi na poszczególnych odcinkach zdobędą tytuł:

- Odcinek 1 "Najszybszy Ratownik"
- Odcinek 2 "Największy Gladiator"

1.2 Każdy zawodnik biorący udział w Biegu otrzyma pakiet startowy, pamiątkowy medal potwierdzający udział w biegu po ukończeniu swojego odcinka oraz pamiątkowe gadżety z logo Biegu.

1.3 Organizator przewiduje nagrody rzeczowe dla zawodników, którzy zajęli miejsca I-III na swoich odcinkach Biegu w kategorii męskiej i kobiecej.

1.4 Wartość nagród jest uzależniona od wsparcia finansowego sponsorów Biegu.

1.5 Organizator zapewnia zawodnikom co najmniej jeden ciepły posiłek oraz napoje.

## ROZDZIAŁ V - POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Kolejność startu zawodników odbędzie się według otrzymanych przez nich numerów startowych, od najniższego do najwyższego.
2. Organizator zastrzega sobie możliwość dokonania zmian w regulaminie z uwagi na sytuacje nieprzewidziane i niezależne od organizatora( np. awarie, złe warunki atmosferyczne itp.).