



**LIGA OBRONY KRAJU**  
**BIURO KUJAWSKO-POMORSKIEGO ZARZĄDU**  
**WOJEWÓDZKIEGO W BYDGOSZCZY**



85-023 Bydgoszcz, ul. Toruńska 30

Tel. 52 371 27 40 fax. 52 371 27 40

[www.lok.org.pl](http://www.lok.org.pl). e-mail: [biuro.zwbydgoszcz@lok.org.pl](mailto:biuro.zwbydgoszcz@lok.org.pl)



**INFORMATOR**

**OTWARTYCH WOJEWÓDZKICH ZAWODÓW**  
**W DWUBOJU OBRONNYM**  
**LASKI WIELKIE 2016**



**ORGANIZATOR :**

- Biuro Zarządu Wojewódzkiego Ligi Obrony Kraju w Bydgoszczy.

**WYKONAWCA :**

- Biuro Zarządu Wojewódzkiego Ligi Obrony Kraju w Bydgoszczy.
- Zarząd Powiatowy LOK w Żninie.
- Zarząd Gminny LOK w Gąsawie

**CEL ZAWODÓW :**

- doskonalenie umiejętności i sprawności obronnej wśród młodzieży.
- kształtowanie pozytywnych cech osobowościowych poprzez rekreację w ramach sportów obronnych.
- wyłonienie reprezentacji na Centralne Ogólnopolskie Zawody w Dwuboju Obronnym.

**CZAS I MIEJSCE :**

- **Wojewódzkie Zawody w Dwuboju Obronnym zorganizowane są w dniu 9 czerwca 2016 r. od godz. 9.30 w Laskach Wielkich, gm. Gąsawa**

**UCZESTNICTWO :**

- W zawodach uczestniczą 3 (trzy) osobowe reprezentacje chłopców i dziewcząt z jednostek terenowych LOK. Na czele reprezentacji stoi kierownik ekipy. Zawodnik powinien posiadać podstawowe badanie lekarskie stwierdzające dobry stan zdrowia.
- Zawodnik zobowiązany jest do wniesienia opłaty startowej w wysokości 15 zł od osoby.
- Drużyny należy zgłaszać w terminie nieprzekraczalnym do dnia 7 czerwca 2016r. do Biura Kujawsko-Pomorskiego ZW LOK w Bydgoszczy na telefon nr (52) 371 27 40 lub mailem [biuro.zwbydgoszcz@lok.org.pl](mailto:biuro.zwbydgoszcz@lok.org.pl).

**AMUNICJA :**

- Broń sportową do pojedynku strzeleckiego, amunicję sportową zabezpiecza Biuro K-P ZW LOK w Bydgoszczy.

**KONKURENCJE SPORTOWE:**

Przebieg konkurencji:

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

Długość trasy:

- chłopcy 2000 m
- dziewczęta 1500 m

**RUNDY KARNE:**

Rundy karne należy tak umiejscowić, aby znajdowały się bezpośrednio za strzelnicami i rzutniami granatem i były wkomponowane w trasę zawodów. Rundy karne wykonuje się na zasadzie wahadła.

**Długość rund karnych:**

- dla chłopców 100 m
- dla dziewcząt 75 m

**Rzut granatem na odległość.**

Granat F-1 - ciężar 600 gramów. Korytarz, wyznaczony do rzutu granatem powinien gwarantować bezpieczeństwo zawodnikom i sędziom na rzutni granatem. Sektor rozbiegu -

prostokąt o wymiarach 3 x 10 m. Rzut odbywa się na wyznaczonej przestrzeni, przy czym szerokość sektora wyrzutu powinna wynosić 3 m, a szerokość sektora rzutni na odległość 40 m powinna wynosić 15 m.

#### **Odległość rzutu dla:**

- chłopców 35 m
- dziewcząt 20 m

#### **Ocena rzutu granatem**

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 i ten rzut jest nieudany wykonuje rzut trzecim granatem. Zawodnik, który nie osiągnął określonej dla niego odległości i wykorzystał wszystkie trzy granaty, obowiązany jest wykonać jedną rundę karną.

#### **Zawodnik zalicza rzut jeżeli:**

- rzuci granatem na linię określającą odległość rzutu - chłopcy 35 m, dziewczęta 20 m lub dalej;
- w momencie rzutu zawodnik nie może dotykać ani przekraczać linii wyrzutu.

#### **Karabinek małokalibrowy.**

Zezwala się na korzystanie z nieautomatycznego karabinka o kal. 5,6 mm i minimalnym oporze języka spustowego 0,5 kg. Karabinek może być wyposażony w magazynek o pojemności nie większej niż 5 nabojów. Dopuszczalna szerokość pasa wynosi 4 cm. Przyrządy celownicze otwarte.

Odpowiednią liczbę nabojów zawodnicy otrzymują na stanowisku strzeleckim. Broń w czasie zawodów powinna być rozładowana i znajdować się w stojakach lub na stanowisku na strzelnicy.

#### **Rozmiary tarcz i odległość do nich**

Tarcze ustawia się w odległości 50 m, średnica krążka 11 cm

Mechaniczna grupa tarcz składa się z 5 krążków w kolorze czarnym na białym tle.

#### **Organizacja strzelania:**

Po przybiegnięciu na strzelnicę, zawodnik pobiera broń i zajmuje stanowisko strzeleckie na linii ognia. Zawodnik przyjmuje na stanowisku postawę strzelecką leżąc, ładuje broń i oddaje 5 strzałów. Następnie zawodnik w pozycji leżąc oddaje strzał kontrolny w kierunku tarczy. W tym momencie broń musi być rozładowana /w komorze naboju nie może znajdować się ani nabój ani łuska/. W przypadku niewypału lub nie wyciągnięcia łuski sędzia podaje zawodnikowi dodatkowy nabój lub wycior. Zabrania się trenerom i innym osobom udzielania informacji i porad w trakcie odbywania strzelania przez zawodnika.

#### **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 jedną rundę karną,

Za omińnięcie rundy karnej zawodnikowi dolicza się 20 sek.

### **Ocena wyników zawodów.**

Czas uzyskany przez zawodnika określa się na podstawie różnicy między czasem startu a czasem przekroczenia mety. Jeżeli z winy organizatora wynikła strata czasu, np. błędne skierowanie zawodnika na rundę karną itp., czas ten odlicza się od ogólnego czasu osiągniętego przez zawodnika.

Zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał najlepszy czas. W przypadku uzyskania przez kilku zawodników jednakowych czasów zwycięża zawodnik, który uzyskał lepszy wynik w strzelaniu, a następnie w rzucie granatem, jeżeli i tu będą równe wyniki, zawodnicy ci zajmują jednakowe miejsca.

### **Start i meta.**

Start i meta muszą być wyraźnie oznaczone linią startu i linią mety. Start i meta mogą znajdować się w tym samym miejscu i powinny być usytuowane na terenie płaskim.

### **Sygnal startu**

Dziesięć sekund przed startem, starter podaje sygnał „UWAGA” i po upływie 5 sek. Zaczyna liczyć z sekundowymi przerwami: 5-4-3-2-1 i podaje komendę „START”.

### **Pojedynek strzelecki**

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

### **Skład zespołu**

Dziewczęta - 3 osoby

Chłopcy - 3 osoby

### **Ubiór i wyposażenie**

Zawodnicy powinni być ubrani w odzież sportową zakrywającą kolana oraz łokcie. Obuwie dowolne z wyjątkiem pantofli z kolcami. Dopuszcza się przypinanie pętli do rękawa ubioru w celu umocowania sprzączki pasa broni. Zezwala się na stosowanie wszelkich osłon na łokcie i kolana.

### **System przeprowadzania pojedynku strzeleckiego**

Pojedynek strzelecki prowadzi się systemem „każdy z każdym”.

Grafik pojedynków musi być podany do wiadomości przed losowaniem.

### **Przygotowanie zespołów i stanowisk ogniowych**

Zespoły otrzymują przy losowaniu swoje numery startowe i podczas zawodów zajmują stanowiska ogniowe wynikające z grafiku /z lewa lub z prawa/.

### **Zgłoszenia drużyny i jej skład**

Nazwiska i imiona członków drużyn należy zgłosić sekretarzowi zawodów nie później niż na 1 godzinę przed wyznaczonym terminem rozpoczęcia konkurencji. O składzie drużyny do poszczególnych pojedynków decyduje trener. Zmiany w składzie drużyny odnotowuje pomocnik startera.

### **Przygotowanie do startu**

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

## **Komenda do startu**

Na komendę „przygotować się” zespoły przechodzą z linii przygotowawczej na startową. Następnie starter podaje komendę „uwaga” po czym w ciągu 2 - 3 sek. na sygnał dźwiękowy następuje start.

## **Falstart**

Jeśli którykolwiek z zawodników wystartuje przed podaniem sygnału startu, to start należy powtórzyć. Sygnał do powrotu zawodników na linię startu podaje się przy pomocy powtórnego sygnału. Kontrolę prawidłowości startu sprawuje pomocnik startera i w przypadku falstartu zatrzymuje zawodników i powtarza start. Starter powinien odnotować zespół, który popełnił falstart. Zespół, który popełni trzykrotnie falstart zostanie zdyskwalifikowany w danym pojedynku.

## **Niestawienie się na starcie**

Jeśli zespół spóźni się na start więcej niż 1 min. przegrywa pojedynek, a zespół współwalczący wygrywa pojedynek bez walki.

## **Urządzenia techniczne**

Zawody prowadzi się na strzelnicy wyposażonej w dwie grupy samo opadających tarcz. Każda grupa składa się z 3 tarcz / samo opadających krążków / rozmieszczonych w odstępach 31 cm. Odległość między grupami tarcz wynosi 1 m. Dla przyspieszenia przebiegu zawodów steruje się tarczami z linii ognia.

## **Strzelanie**

Strzelanie wykonuje się z postawy leżącej bez podpórki z wolnej ręki /można z wykorzystaniem pasa/ do trzech tarcz /krążków przeciwnika/. Dla każdego zawodnika trenerzy przygotowują po 3 naboje, które powinny się znajdować na linii ognia. Nałożenie pasa na rękę lub przyłączenie go do broni /do opaski na ramieniu/ oraz otwarcie zamka może nastąpić po przekroczeniu linii startu.

Ładowanie karabinka tylko pojedynczo na stanowisku ogniowym.

Odległość strzelania i wymiary tarcz /krążków/

Odległość od linii ognia do tarcz - 50 m. Tarcza /krążek/ okrągły o średnicy 11 cm.

Tarcze /krążki/ pomalowane na czarno i usytuowane na białym tle, w jednej linii.

## **Przebieg pojedynku**

Zawodnicy startują z linii startowej odległej od linii ognia o 20-30 m dobiegają do linii ognia zajmują pozycję strzelecką, ładują pojedynczymi nabojami broń i strzelają do dowolnych tarcz przeciwnika.

Szerokość toru i miejsca startu zawodnika wynosi 120 - 160 cm. Zawodnicy strzelają dotąd, aż sędzia nie przerwie strzelania. Zawodnik, który wystrzela swoje naboje może wykorzystać naboje zawodnika swojego zespołu. Naboje te może przekazać współtowarzysz z zespołu nie podnosząc się jednak wyżej niż na kolana i nie odchodząc ze swojego stanowiska ogniowego. Zawodnicy opuszczają stanowiska ogniowe po oddaniu strzału kontrolnego i decyzji sędziego zezwalającej na opuszczenie stanowisk. W przypadku technicznej niesprawności urządzenia, pojedynek należy powtórzyć bezpośrednio po usunięciu usterek. Niesprawność techniczna broni w trakcie pojedynku powoduje wyłączenie zawodnika z danego pojedynku.

## **Ocena wyników pojedynku**

Pojedynek przerywa się w momencie, gdy jeden z zespołów uzyskał 3 trafienia /zbite krążki/ lub też kiedy rywalizujące zespoły zużyły wszystkie przydzielone naboje. Stosunek wygranej może być: 3:0, 3:1, 3:2, 2:0, 2:1, 1:0. W przypadku remisu pojedynek kontynuuje się do momentu zwycięstwa jednego z zespołów. W takim przypadku rozbieg skraca się do 5 metrów. Za zwycięstwo zespół otrzymuje 1 punkt.

## **OCENA ZESPOŁOWA DWUBOJU OBRONNEGO**

Zwycięży zespół, który zdobędzie największą liczbę punktów z marszobiegu bojowego i pojedynku strzeleckiego. Zespół, który zdobędzie I miejsce uzyska - 18 pkt., II miejsce - 16 pkt., III miejsce - 14 pkt., itd., XVI miejsce - 1pkt., zgodnie z regulaminem współzawodnictwa pomiędzy ZW LOK.

## **NAGRODY I WYRÓŻNIENIA:**

- a) W klasyfikacji indywidualnej, kategorii kobiet i mężczyzn:  
1 – 3 miejsca medale, 1 – 6 miejsca dyplomy
- b) w klasyfikacji zespołowej w kategorii kobiet i mężczyzn:  
1 – 3 miejsca puchary, 1 – 6 miejsca dyplomy
- c) e) w klasyfikacji Generalnej:  
I – III miejsce puchar  
- dyplomy od I do VI-go miejsca.

**Dyrektor  
Biura Kujawsko-Pomorskiego  
Zarządu Wojewódzkiego LOK  
w Bydgoszczy**

**mgr Grzegorz KRUK**

## ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

Zgodnie z art. 37 ust. 1 ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku,  
stwierdzam, że stan zdrowia:

imię .....

nazwisko .....

rok urodzenia .....

miejsowość ur. ....

może bezpiecznie uczestniczyć w zawodach w sportach strzeleckich (obronnych).

.....

Miejscowość data Podpis i pieczęć lekarza

## ZGODA RODZICÓW OPIEKUNÓW PRAWNYCH

My niżej podpisani:

1. Opiekunowie prawni (ojciec, matka, .....)

inna osoba

.....

Imię i nazwisko

nr dowodu osobistego .....

wydanego przez ..... dnia .....

zamieszkały(a) ..... ul. ....

nr. ..../lok. .... kod poczt. .... miejscowość .....

Telefon kontaktowy .....

Wyrażam zgodę na udział mojego syna /mojej córki/ .....

Imię

..... ur. ....

nazwisko

data i miejsce urodzenia

w zawodach organizowanych przez ligę Obrony Kraju

.....

miejscowość

dzień, miesiąc, rok

UWAGA: ZGODĘ WYPEŁNIAJĄ OSOBIŚCIE RODZICE, OPIEKUNOWIE PRAWNI.

Podpisy rodziców, opiekunów prawnych (jeżeli dwie osoby obydwie podpisują):

1. ....

2. ....

.....

miejscowość i data podpisu