

# XIV

# POMORSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI



**W 101. ROCZNICĘ ODZYSKANIA  
PRZEZ POLSKĘ NIEPODLEGŁOŚCI**

# REGULAMIN

## TERMIN I MIEJSCE BIEGU

Bieg rozpocznie się **8 listopada 2019 r. (piątek) o godz. 9.00 w Wicku Morskim** i odbędzie się na terenie Centralnego Poligonu Sił Powietrznych w Ustce.

## CELE BIEGU

Pomorski Bieg Niepodległości został zaplanowany jako wydarzenie edukacyjno-sportowe dla uczczenia 101. rocznicy odzyskania przez naszą Ojczyznę niepodległości.

Bieg ma wzbudzić szacunek i zainteresowanie młodzieży Narodowym Świętem Niepodległości oraz historią odzyskania przez Polskę wolności w 1918 roku. W ten sposób młodym osobom stwarza się możliwość upamiętnienia zwycięstwa Polaków nad zaborcami i odbudowania po 123 latach państwa polskiego.

Pomorski Bieg Niepodległości jest wydarzeniem o charakterze patriotycznym, które zarówno przypomina jego historyczny wymiar, jak i zachęca do uczczenia tego święta w aktywny sposób.

Pomorski Bieg Niepodległości ma formę biegu na orientację, połączony jest z konkursem wiedzy historycznej oraz zawodami sportowymi. Drużyny będą rywalizowały o:

- ***Puchar Burmistrza Miasta Ustki – szkoły podstawowe***
- ***Puchar Burmistrza Miasta Ustki – mieszkańcy regionu***
- ***Puchar Komendanta CPSP w Ustce – szkoły średnie***
- ***Puchar Komendanta CPSP w Ustce – służby mundurowe***

## WARUNKI UCZESTNICTWA

Czternasta edycja Pomorskiego Biegu Niepodległości skierowana jest do młodzieży ze szkół podstawowych, średnich, mieszkańców naszego regionu oraz pracowników służb mundurowych. Każda szkoła, grupa lub jednostka może wystawić jedną drużynę składającą się z trzech osób, które jako jedna grupa samodzielnie wykonują wszystkie zadania. Ilość grup ograniczona jest do pierwszych 40 zgłoszeń. Wymagane są legitymacje szkolne lub dowody tożsamości dla uczestników XIV PBN.

## **PROGRAM BIEGU**

<b>LP</b>	<b>GODZ.</b>	<b>PROGRAM</b>	<b>MIEJSCE, UWAGI</b>
1	9.00	Zbiórka uczestników wraz z opiekunami.	Poligonowa Strzelnica Garnizonowa w Wicku Morskim.
2	9.00 – 9.10	Przywitanie uczestników oraz zapoznanie z regulaminem i zasadami bezpieczeństwa poruszania się po poligonie.	Wicko Morskie
3	9.10 – 9.20	Losowanie kolejności strzelania i wymarszu grup.	Wicko Morskie.
4	9.20 – 10.00	Zawody strzeleckie.	Strzelnica – Wicko Morskie.
5	10.00 – 13.00	Bieg na orientację.	Nastąpi po zakończeniu strzelania przez daną drużynę.
6		Test historyczny.	Na trasie biegu.
7		Rzut granatem.	Na trasie biegu.
8	13.00 – 14.00	Poczęstunek.	Wicko Morskie
9	14.00 – 14.30	Część artystyczna.	Wicko Morskie.
10	14.30 – 16.00	Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród	Wicko Morskie.
11	16.00	Zakończenie XIV Pomorskiego Biegu Niepodległości.	Wicko Morskie.

## **ORGANIZATOR**

- Urząd Miasta Ustki
- Szkoła Podstawowa Nr 2 w Ustce
- Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii w Ustce
- Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Ustce

## **WSPÓŁORGANIZATORZY**

- Centralny Poligon Sił Powietrznych w Ustce
- Urząd Gminy Postomino

## **PUNKTACJA**

W rozgrywkach można uzyskać **90** punktów. Sumę tę daje 18 punktów za dotarcie do oznaczonych miejsc kontrolnych, 18 za uzyskany czas biegu, 18 za wynik strzelania i 18 za prawidłowo rozwiązany test historyczny oraz 18 za rzuty granatem. Zespoły służb mundurowych wykonują dodatkowo test sprawnościowy, za który przewidziane jest również 18 punktów. W rozgrywkach łącznie mogą zdobyć **108** punktów.

**A.a) Bieg na orientację.** Poszczególne grupy po uprzednim wylosowaniu miejsc startowych będą wyruszały na trasę w odstępach pięciominutowych. Trasa liczy ok. 10 km. Każda grupa zostanie wyposażona w mapę topograficzną terenu w skali 1:12 000. Grupa powinna posiadać kompas jak również odpowiednie ubranie stosowne do warunków atmosferycznych. Na trasie przewidzianych jest 9 oznaczonych punktów kontrolnych, jeden spośród nich jest punktem na azymut. Za odnalezienie każdego z nich zespół otrzymuje 2 pkt. Warunkiem ukończenia biegu jest dotarcie do mety w pełnym składzie i oddanie uzupełnionej karty kontrolnej. Czas trwania biegu – do 90 min. Zespół otrzymuje wtedy max. 18 pkt. W razie przekroczenia limitu czasowego zespół otrzyma po 1 pkt. karnym za każde rozpoczęte 2 min. Łączny czas biegu nie może przekroczyć 130 min. Po tym czasie nastąpi dyskwalifikacja zespołu w tej konkurencji.

**A.b) Test historyczny.** Odbędzie się na trasie biegu, składa się z 18 pytań dotyczących historii Polski. Każda dobra odpowiedź na pytanie daje 1 pkt. Test został napisany na podstawie:

**<http://www.msz.gov.pl/resource/bebcbdd8-3d5b-49e6-a4f4-c7ffb9202f4b:JCR>**

Obejmuje dwa rozdziały: - IV. Upadek i niewola.

- V. Polska Odrodzona.

**A.c) Rzut granatem.** Konkurencja odbędzie się na trasie biegu. Każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty imitacją granatu RG-42 bez zapalnika, w pozycji stojącej do prostokąta 5x2m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2x1m. Odległość rzutu – 25 m. Suma wszystkich trafień zespołu będzie przeliczana na punkty, których max. można zdobyć 18.

**A.d) Zawody strzeleckie.** Strzelanie odbędzie się z kbks na dystansie 50 m do tarczy sylwetkowej (żołnierz NT 23 P). Obowiązują przyrządy celownicze zakryte. 6 strzałów wykonuje tylko jedna osoba z drużyny. Suma wszystkich trafień zostanie przeliczona na punkty, których max. można zdobyć 18. Ostateczne decyzje we wszystkich kwestiach nie ujętych w niniejszym regulaminie podejmuje sędzia zawodów.

W przypadku osiągnięcia przez drużyny tej samej ilości punktów kolejność zdobytego miejsca zostanie ustalona na podstawie czasu osiągniętego podczas biegu.

**Opiekunowie nie mogą towarzyszyć zawodnikom w czasie wykonywanych zadań!**

## ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia według załączonego wzoru prosimy przekazywać do dnia **18.10.2019 r.** na adres e-mail: [rdustka@gmail.com](mailto:rdustka@gmail.com)

**Koordinatorami biegu są:**

*Robert Dąbrowski tel. 607 278 025 i Radosław Sobczak tel. 504 270 736*



# **XIV POMORSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI KARTA ZGŁOSZENIOWA**

NAZWA SZKOŁY / INSTYTUCJI / GRUPY:

.....

ADRES SZKOŁY / INSTYTUCJI / GRUPY

.....

.....

IMIĘ I NAZWISKO NAUCZYCIELA – OPIEKUNA, PRZEDSTAWICIELA GRUPY

Rejestracja i marka samochodu .....

tel. ....

e-mail: .....

1. IMIĘ NAZWISKO UCZESTNIKA.....

2. IMIĘ NAZWISKO UCZESTNIKA.....

3. IMIĘ NAZWISKO UCZESTNIKA.....

Uwaga!

Podane dane nie mogą ulegać zmianom.