

KRAJOWA FEDERACJA SPORTU dla WSZYSTKICH

**V EUROPEJSKI TYDZIEŃ
SPORTU dla WSZYSTKICH**

XIX SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2013

26 maja – 1 czerwca 2013 r.

***HONOROWY PATRONAT PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
BRONISŁAWA KOMOROWSKIEGO***

REGULAMIN

Impreza dofinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki

Do wójtów, burmistrzów i prezydentów miast !
Do dyrektorów przedszkoli, szkół i rektorów wyższych uczelni !
Do dyrektorów przedsiębiorstw, prezesów i dyrektorów spółek !
Do właścicieli firm prywatnych !
Do trenerów, instruktorów, nauczycieli wychowania fizycznego, działaczy sportowych, turystycznych i animatorów kultury fizycznej !

W latach 2009 – 2012 Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki organizowała Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich, w ramach którego rozgrywane były kolejne edycje Sportowego Turnieju Miast i Gmin.

Mimo, że inicjatywa rozszerzenia formuły Światowego Dnia Sportu (Challenge Day) wyszła ze stowarzyszenia TAFISA (The Association For International Sport for All), oprócz Polski, żaden z krajów członkowskich nie przystąpił do jej realizacji w praktyce. Challenge Day, organizowany przez TAFISA, rozgrywany jest na starych zasadach (w roku 2013 odbędzie się 29 maja).

W roku 2013, kontynuując rozpoczęte działania, po raz piąty, w tym samym terminie: **od 26 maja do 1 czerwca (od Dnia Matki do Dnia Dziecka)**, na podobnych zasadach, organizujemy V Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – XIX Sportowy Turniej Miast i Gmin. Niezmiennie głównym celem imprezy jest aktywizacja ruchowa jak największej liczby naszych obywateli, szczególnie tych którzy nie uprawiają sportu, nie ćwiczą codziennie, nie prowadzą aktywnego fizycznie trybu życia.

Parlament Europejski na wniosek Komisji Europejskiej ustanowił rok 2013 Europejskim Rokiem Obywateli. Impreza nasza od lat aktywizuje społeczności lokalne do działań na niwie sportu powszechnego, budując społeczeństwo obywatelskie.

Gdy pod patronatem samorządów lokalnych przygotowujemy bogaty program sportowy, turystyczny i rozrywkowy, gdy w przedszkolach, szkołach, uczelniach, jednostkach wojskowych, jednostkach ochotniczych straży pożarnych, w drużynach harcerskich i ochotniczych hufcach pracy zorganizujemy „Dni Rekreacji i Sportu Powszechnego”, gdy kierownictwa firm, zakładów pracy i urzędów stworzą warunki dla swojej załogi do aktywności ruchowej – osiągniemy zakładany cel.

W ubiegłorocznym IV Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XVIII Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2012 sklasyfikowano **382 miasta i gminy**, ujęte w zależności od liczby mieszkańców w 6-ciu grupach. Łącznie w imprezach turniejowych wystartowało ponad **1,7 mln osób**.

Centralna Komisja Turniejowa wyraża serdeczne podziękowania władzom samorządowym i wszystkim mieszkańcom miast i gmin, uczestniczącym w Turnieju. Szczególne słowa uznania kierujemy pod adresem bezpośrednich organizatorów imprez: działaczy społecznych TKKF oraz innych stowarzyszeń kultury fizycznej, pracowników samorządowych, dyrektorów szkół, nauczycieli, trenerów, prezesów klubów sportowych, wolontariuszy. Bez ich zaangażowania i pracy, osiągnięcie tego imponującego wyniku nie byłoby możliwe.

Ze sportowym pozdrowieniem

Prezes Zarządu
Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich



Antoni Bara

V EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH XIX SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2013

26 maja – 1 czerwca 2013 r.

1. ORGANIZATORZY.

- 1.1 Organizatorem Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich jest Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki przy czynnym udziale członków Federacji. Koordynację Turnieju i jego ocenę na szczeblu krajowym prowadzi Centralna Komisja Turniejowa.
- 1.2 Promocję i koordynację Turnieju na szczeblu wojewódzkim prowadzą Wojewódzkie Komisje Turniejowe.
- 1.3 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.
- 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 oraz 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.

V Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich i rozgrywany w jego ramach XIX Sportowy Turniej Miast i Gmin odbędzie się w dniach **od 26 maja do 1 czerwca 2013 r.**

5. UCZESTNICTWO.

W Sportowym Turnieju Miast i Gmin startować mogą wszyscy mieszkańcy danego miasta lub gminy – osoby dorosłe, przedszkolaki, uczniowie szkół, studenci, pracownicy działających tam firm, żołnierze, strażacy, policjanci, harcerze, wczasowicze itp. Warunkiem zaliczenia uczestnictwa w Turnieju jest udział w zorganizowanych imprezach turniejowych: grach sportowych, zawodach (np. tanecznych, wędkarskich itp.), turystyce lub innej formie aktywności ruchowej.

UWAGA!

OBOWIAZKOWE ZAJĘCIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOŁACH, NIE MOGĄ BYĆ ZALICZANE DO UCZESTNICTWA W TURNIEJU.

6. ZGŁOSZENIA.

6.1 Zgłoszenia udziału miasta lub gminy w V Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich – XIX STMiG 2013, dokonuje właściwy organ samorządu terytorialnego poprzez:

- Pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich: www.federacja.com.pl pliku Excel **STMIG-ZGŁOSZENIE**.
- Wypełnienie formularza zgłoszenia zawartego w pobranym pliku
- Zamieszczenie treści wypełnionego formularza zgłoszenia wraz z kalendarzem imprez turniejowych na oficjalnym portalu startującego miasta lub gminy **do dnia 23 maja 2013 r.** (informacje te należy umieścić na głównej stronie lub na podstronie, do której odnośnik musi się znaleźć na głównej stronie - np. w postaci logo Turnieju).
- Przesłanie pliku z wypełnionym formularzem zgłoszenia (bez przesyłania kalendarza imprez turniejowych) **w terminie do 23 maja 2013 r., do godz. 24⁰⁰** na adres e-mail: federacja@post.pl (niezbędne jest wpisanie w formularzu zgłoszenia właściwego linku do głównej strony oficjalnego portalu startującego miasta lub gminy).

6.2 Po sprawdzeniu, Centralna Komisja Turniejowa potwierdzi przyjęcie zgłoszenia zwrotnym mailem.

7. SPRAWOZDAWCZOŚĆ.

7.1 Startujące miasta i gminy przekazują informację z przebiegu V Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XIX STMiG 2013, w sposób następujący:

- Pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich, www.federacja.com.pl pliku Excel **STMIG-SPRAWOZDANIE**.
- Wypełnienie formularza sprawozdania zawartego w pobranym pliku.
- Zamieszczenie treści wypełnionego formularza sprawozdania na oficjalnym portalu startującego miasta lub gminy **w terminie do 6 czerwca 2013 r.** (informacje te należy umieścić na głównej stronie lub na podstronie, do której odnośnik musi się znaleźć na głównej stronie - np. w postaci logo Turnieju).
- Przesłanie pliku z wypełnionym formularzem sprawozdania **w terminie do 6 czerwca 2013 r., do godz. 24⁰⁰** na adres e-mail: federacja@post.pl (niezbędne jest wpisanie w formularzu sprawozdania właściwego linku do głównej strony oficjalnego portalu startującego miasta lub gminy).
- 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-TEST COOPERA** (również do pobrania ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich).

7.2 Sprawozdania zamieszczone po **6 czerwca 2013 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 2013 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 na **ORYGINALNYM** formularzu **STMIG-ZGŁOSZENIE**, zgodnie z procedurą wskazaną w punkcie 6.1.
2. Złożą w terminie sprawozdanie z przebiegu Turnieju na **ORYGINALNYCH** formularzach **STMIG-SPRAWOZDANIE** i ewentualnie **STMIG-TEST COOPERA**, 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. Ilość i liczby zorganizowanych imprez turniejowych i liczby dni w których zostały przeprowadzone.
3. Łączna liczba startujących w testach Coopera przeprowadzonych w ramach Turnieju.

Punktacja każdego z kryteriów:

Punktacja kryteriów 1 i 2

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

Punktacja kryterium 3

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

Wynik łączny będzie sumą punktów uzyskanych w trzech kryteriach.

9. NAGRODY CENTRALNE Z DOFINANSOWANIA V EUROPEJSKIEGO TYGODNIA SPORTU dla WSZYSTKICH – XIX SPORTOWEGO TURNIEJU MIAST i GMIN 2013 PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU i TURYSTYKI.

Nagrodą będzie sfinansowanie zakupu sprzętu sportowego, który laureaci wybiorą sobie sami. Środki finansowe na nagrody, będą mogły być przeznaczone na zakup sprzętu sportowego stanowiącego wyposażenie obiektów sportowych, zgodnie z potrzebami i wyborem laureatów, z wyjątkiem sprzętu osobistego użytku np.: dresy, koszulki, buty itp.

Bezpośrednimi odbiorcami sprzętu będą mogły być stowarzyszenia kultury fizycznej lub inne organizacje, wokół których skupia się życie sportowe danego terenu, wskazane przez władze zwyczajnych miast i gmin.

Faktury za sprzęt muszą być wystawione na Krajową Federację Sportu dla Wszystkich, a środki przelewane będą po akceptacji zakupu.

Wysokość nagród w każdej grupie:

za 1 miejsce 10 tys. PLN, 2 miejsce 9 tys. PLN, 3 miejsce 8 tys. PLN, za miejsca 4 – 10 po 4 tys. PLN.

Ponadto 40 miast i gmin, które zajęły dalsze miejsca we wszystkich grupach otrzyma po 3 tys. PLN. Liczba przyznanych nagród będzie proporcjonalna do liczby startujących w każdej grupie miast i gmin.

Pamiątkowe plakietki otrzyma 60 laureatów - 10 czołowych miast i gmin w każdej grupie.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

1. Zgłoszenia oraz sprawozdania nie spełniające wymogów formalnych (np. zawierające niekompletne dane, przysłanie po terminie itp.) nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.
2. Regulamin i wszystkie informacje o V Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XIX Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2013, znajdują się na stronie internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich www.federacja.com.pl
3. Formularze elektroniczne: **STMIG-ZGŁOSZENIE, STMIG-SPRAWOZDANIE, STMIG-TEST COOPERA**, będą udostępnione do pobrania na stronie www.federacja.com.pl od 9 maja 2013 r.
4. Wstępne wyniki zostaną zamieszczone na stronie internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich 11 czerwca 2013 r.
Do 14 czerwca, Centralna Komisja Turniejowa przyjmować będzie ewentualne uwagi i reklamacje pod adresem: federacja@post.pl
Ostateczne wyniki zostaną zamieszczone na ww. stronie dnia 18 czerwca 2013 r.
5. W sprawach nie ujętych niniejszym regulaminem, w każdym przypadku, decydować będzie Komisja właściwego szczebla. Prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu, dokonywanie zmian w jego zapisach, przysługuje wyłącznie Centralnej Komisji Turniejowej.

WZORY FORMULARZY

STMiG-ZGŁOSZENIE

V EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH XIX SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2013

Nazwa miejscowości	
Status miejscowości (Miasto, Gmina lub Miasto i Gmina)	
Województwo	
Starostwo	
Liczba mieszkańców	
Adres strony internetowej(link) ze zgłoszeniem i kalendarzem imprez	
Imię i Nazwisko koordynatora samorządowego	
Telefon komórkowy koordynatora	
Adres e-mail koordynatora	

Każde startujące miasto lub gmina ponosi koszty organizacji Turnieju na swoim terenie. Przede wszystkim są to koszty wynajmu obiektów i sprzętu sportowego, obsługi technicznej, sędziowskiej i instruktorskiej, koszty obsługi biura i księgowości, energii, telefonów i transportu, itp.

OŚWIADCZENIE

**o planowanych przez samorząd terytorialny wydatkach, związanych z udziałem w
V Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich – XIX Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2013**

Nazwa miejscowości	
Status miejscowości (Miasto, Gmina lub Miasto i Gmina)	
Województwo	
Starostwo	
Planowane koszty (w złotych)	
Słownie kwota	
Liczba zatrudnionych wolontariuszy	

Imię i Nazwisko Prezydenta, Burmistrza, Wójta	
---	--

**V EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH
XIX SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2013**

Nazwa miejscowości:

Status miejscowości (Miasto, Gmina lub Miasto i Gmina):

Województwo:

Starostwo:

KALENDARZ IMPREZ

Data imprezy	Godzina imprezy	Miejsce przeprowadzenia imprezy	Nazwa imprezy	Organizator – imię i nazwisko telefon komórkowy adres e-mail
26.05.2013				
27.05.2013				
28.05.2013				
29.05.2013				
30.05.2013				
31.05.2013				
1.06.2013				

STMiG-SPRAWOZDANIE

V EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH XIX SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2013

Nazwa miejscowości		Liczba dni, w których organizowano imprezy	
Status miejscowości		Łączna liczba imprez	
Województwo		Liczba startujących	
Starostwo		w tym startujących w Teście Coopera	
Liczba mieszkańców		% liczby startujących do liczby mieszkańców	

Liczba zatrudnionych wolontariuszy		Poniesione koszty organizacji (w złotych)	
------------------------------------	--	---	--

Adres strony internetowej (link) ze sprawozdaniem	
---	--

Wykaz zorganizowanych imprez:

Data imprezy	Godzina imprezy	Miejsce przeprowadzenia imprezy	Nazwa imprezy	Liczba startujących
26.05.2013				
27.05.2013				
28.05.2013				
29.05.2013				
30.05.2013				
31.05.2013				
1.06.2013				

STMiG-TEST COOPERA

V EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH XIX SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2013

V Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich - XIX STMiG 2013 Test Coopera

Nazwa miejscowości:	
Status miejscowości:	
Województwo:	
Starostwo:	
Data: 2013 r.

Lp.	Imię	Nazwisko	Wiek	Dystans
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
...				

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: biegnąc, 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.