



***„Zostać prawdziwym żołnierzem” Obóz kondycyjno – szkoleniowy dla uczniów klas liceów o poszerzonym profilu edukacji obywatelskiej :Liceum Ogólnokształcącego w Orzyszu oraz II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Toniego Halika w Ostrołęce.***

# ORZYSZ

---

**Kwiecień 2010**

## **I. Postanowienia ogólne :**

1. Zawody organizowane są pod patronatem Dowódcy 15GBZ , oraz Towarzystwa miłośników Twierdzy BOYEN
2. Zawody dofinansowane są ze środków Ministerstwa Obrony Narodowej;
3. Zabezpieczenie materiałowe zapewniają uczestnicy oraz 15 Brygada Zmechanizowana wg. potrzeb zgłoszonych przez szkoły;
4. Celem zawodów jest:
  - popularyzowanie wśród młodzieży wiedzy o współczesnych siłach zbrojnych ;
  - popularyzowanie zagadnień związanych z obronnością;
  - nauczanie ratownictwa medycznym oraz udzielania pierwszej pomocy na polu walki;
  - nauczanie i doskonalenie zasad zachowania w czasie działań bojowych na polu walki;
  - podnoszenia sprawności fizycznej poprzez wykonania marszu na dużą odległość;
  - praktyczne wykonanie strzelania z kbkAK;
  - praktyczne pokonanie przeszkody wodnej po linie;
  - zgrywanie a drużynach i plutonach stworzonych na potrzeby szkolenia;
  - nauczanie i doskonalenie umiejętności dowodzenia;
  - zapoznanie z zasadami bytowania w warunkach poligonowych oraz praktyczna realizacja bytowania;
5. Zawody są formą rywalizacji klas ( plutonów ) w zakresie wiedzy i praktycznych umiejętności sportowo-obronnych

## **II. Termin Realizacji 08 – 11. 06. 2010r**

**III. Miejsce – Orzysz / rejon zakwaterowania pododdziałów 15 Brygady Zmechanizowanej / , poligon Bemowo Piskie, strzelnica poligonowa, wariantowo strzelnica garnizonowa Giżycko**

## **IV. Uczestnicy:**

1. W zawodach uczestniczą klasy(plutony) podzielone na 7-9 osobowe drużyny;
2. Podział na drużyny dokonywany jest przez uczestników, najpóźniej do dnia 01. 06.2010r przekazać do Szefa Sekcji Wychowawczej 15 BZ – koordynatora projektu;
3. Opiekunami klas są etatowi wychowawcy ( wyznaczenie przez dyrektorów szkół );
4. 15 Brygada Zmechanizowana wyznaczy po dwóch instruktorów do klasy, w tym jednego do plutonu i jednego do drużyn w plutonie;

## **V. Plan przebiegu obozu**

**08.06.2010r**

12.00 – przybycie uczestników do kompleksu koszarowego 15BZ w Orzyszu

12.00 – 13.00 – zakwaterowanie  
13.00 – 15.00 – zapoznanie z rejonem zakwaterowania oraz:  
➤ Zapoznanie z warunkami bezpieczeństwa;  
➤ Zapoznanie z osobami funkcyjnymi;  
➤ Zapoznanie ze szczegółowym planem przebiegu obozu;  
15.00 – 16.00 – obiad  
16.00 – 18.00 – podstawowy sprzęt znajdujący się na wyposażeniu brygady. Praktyczne zapoznanie z : BWP – 1, czołg T – 72, Goździk, oraz sprzętu 15 Mazurskiego Batalionu Saperów Podczas przemarszu pomiędzy punktami nauczania nauka elementów musztry; W ramach zapoznania z BWP – 1 zostanie przeprowadzona konkurencja zawodów użytecznie bojowych – wsiadanie i wysiadanie z BWP.  
18.00 – 18.15 – przerwa;  
18.15 – 19.00 – musztra pojedynczego żołnierza i musztra zespołowa drużyny;  
19.00 – 19.10 – przygotowanie do kolacji;  
19.00 – 20.00 – kolacja;  
20.00 – 21.00 – prezentacja szkół  
21.00 – 21.45 – przygotowanie rejonów zakwaterowania do capstrzyku;  
21.45 – 22.00 – rozliczenie wieczorne;  
22.00 – 22.30 – toaleta wieczorna;  
22.30 – capstrzyk;

### **09.06.2010r**

5.00 – pobudka  
5.00 – 5.30 – czynności poranne i toaleta poranna;  
5.30 – 6.30 – przejazd do m. GIŻYCKO  
6.30 – 7.00 – przygotowanie do strzelania  
7.00 – 11.00 – strzelanie z kbkAK; w ramach strzelania realizacja elementu zawodów użytecznie bojowych – składanie i rozkładanie broni.  
11.00 – 12.00 – przejazd do m. ORZYSZ;  
12.30 – 14.45 – zawody użytecznie – bojowe - BTZ  
14.45 – apel południowy  
15.00 – 15.45 – obiad;  
15.45 – 18.00 – zawody użytecznie bojowe – cz.II rzut granatem, pokonywanie przeszkody wodnej po linie, pierwsza pomoc. Doskonalenie elementów walki wręcz.  
18.10 – 18.40 - kolacja  
18.40 – 22.00 – przemieszczenie marszem do rejonu bytowania ( Klusy )  
21.00 – 22.00 – przygotowanie rejonu do zakwaterowania;  
22.00 – 22.15 – rozliczenie wieczorne;  
22.15 – capstrzyk;  
22.15 – 6.00 – nocleg w rejonie bytowania z zachowaniem zasad taktycznych;

### **10.06.2010r**

6.00 – pobudka;  
6.00 – 6.30 – toaleta poranna;  
6.30 – 7.15 – spakowanie indywidualnego wyposażenia, przygotowanie śniadania;  
7.15 – 7.45 – śniadanie;  
7.45 – 8.00 – apel poranny;

8.00 – 10.30 – taktyka pojedynczego żołnierza. Pokonywanie terenu różnymi sposobami, wykonywanie stanowisk ogniowych.  
10.00 – 11.00 – przemieszczenie nad jezioro Kępno ( z działaniami taktycznymi );  
11.00 – 13.00 – pokaz działania nurków i płetwonurków;  
13.00 – 14.45 – przemieszczenie do rejonu bytowania, odpoczynek;  
14.45 – 15.00 – apel południowy;  
15.00 – 15.45 – obiad;  
15.45 – 16.00 – przerwa;  
16.00 – 19.00 – taktyka zespołowa drużyny. Stawianie zadań, ocena terenu wg. mapy i warunków terenowych, wykonanie ataku,  
19.00 – 20.10 – kolacja i odpoczynek;  
20.10 – 21.20 – przygotowanie rejonu do bytowania;  
21.20 – 21.45 – toaleta wieczorna;  
21.45 – 22.00 - rozliczenie wieczorne;  
22.00 – capstrzyk;  
3.00 – alarm, postawienie zadania do wykonania marszu wg. mapy do nakazanego rejonu;

### **11.06.2010r**

Po osiągnięciu rejonu odtwarzania zdolności bojowej;

7.00 – 7.20 zbiórka, sprawdzenie wyposażenia;  
7.20 – 7.45 – toaleta poranna;  
7.45 – 8.00 – apel poranny;  
8.00 – 8.30 – przygotowanie ogniska;  
8.30 – 9.00 – przerwa  
9.00 – 9.30 – zbiórka , podsumowanie obozu, odczytanie wyników, wręczenie wyróżnień;  
9.30 – 10.30 – ognisko z kiełbaskami.  
10.30 – 10.50 – przemieszczenie do 15BZ;  
11.00 – 12.00 – zdanie wyposażenia;  
12.00 – powrót do szkół;

## **REGULAMIN**

### **VI. Punktacja i elementy podlegające ocenie**

#### **Zasady:**

- Ocenie w ramach współzawodnictwa podlegają następujące elementy:
  - Zawody użyteczności bojowej,
  - Strzelanie z kbkAK,
  - Wykonanie marszu na czas po wyznaczonej trasie,
- Na każdym etapie zawodów prowadzi się oddzielną indywidualną klasyfikację dla dziewcząt i chłopców oraz drużynową i plutonową.
- Pierwsze miejsce zajmuje drużyna, która uzyskała największą liczbę punktów za rozegrane konkurencje
- Zasada generalna prowadzenia punktacji finału zawodów stanowi, że drużyna-zwycięzca konkurencji otrzymuje liczbę punktów odpowiadającą liczbie drużyn uczestniczących w zawodach, np. Jeśli w zawodach uczestniczy 10 drużyn, to zwycięzca konkurencji otrzyma 10 pkt. , zdobywca drugiego miejsca 9 pkt. itd.

Zespół zdyskwalifikowany w danej konkurencji otrzymuje 0 pkt. ( wg. załączonej tabeli )

- W przypadku, gdy drużyny uzyskają taką samą liczbę punktów w danej konkurencji ( oprócz strzelania), zajmują one wówczas miejsca ex-equo i zostają im przyznane takie same ilości punktów według zasady, że następuje z sumowanie punktów za zajęte miejsca i podzielenie ich przez ilość drużyn zajmujących to samo miejsce. Jeśli więc np. 3 drużyny uzyskały najlepszy wynik w danej konkurencji, to zajmują one miejsce 1 w danej konkurencji i otrzymują po 9 pkt., przy 10 startujących drużynach [10 pkt. za pierwsze miejsce + 9 pkt. za drugie miejsce + 8 pkt. za trzecie miejsce = 27 pkt., po podzieleniu przez 3 (liczba drużyn, które zdobyły tą samą ilość punktów) otrzymujemy 9 pkt. ]. Następny zespół zajmuje wówczas czwarte miejsce i otrzyma 7 pkt.
- Strzelanie stanowi najważniejszą konkurencję. W przypadku, gdy poszczególni zawodnicy , którzy osiągną równe ( najlepsze ) wyniki ( indywidualnie ), uzyskają taką samą liczbę punktów, będzie rozegrana dogrywka teoretyczna. Zawodnicy będą odpowiadali na pytania z danych taktyczno – technicznych kbkAK, aż zostanie wyłoniony zwycięzca. Zestaw pytań do dogrywki zostanie wydany w dniu rozpoczęcia zawodów po jednym zestawie na drużynę w celu przygotowania. Dogrywka dotyczy miejsc od 1 do 5.
  - Sposób punktacji w ramach konkurencji przedstawiony jest przy ich omówieniach.
  - W przypadku uzyskania przez drużyny takiej samej liczby punktów w klasyfikacji generalnej finału, o kolejności miejsc decyduje liczba punktów zdobytych przez zespoły w konkurencji „**strzelanie**”.
  - Drużyny liczą od 7 do 9 zawodników. Przy obliczaniu punktów za poszczególne konkurencje do sumy punktów będzie brana taka liczba zawodników jaka liczy najmniej liczna drużyna, ale nie mniej niż 7 . W przypadku wystąpienia większej liczby zawodników najslabsze wyniki nie będą liczone do klasyfikacji drużynowej;

## **Konkurencje**

### **1. Test sprawnościowy” (BTZ)**

Sposób przeprowadzenia : na komendę gotów pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczezione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- 5 skłonów (dziewczęta 3 skłony) w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów do pozycji wyjściowej;
- bieg zygzakiem, w przypadku przewrócenie chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki;
- zamianę dwóch piłek lekarskich w strefie 10 metrów ( chwyt piłki leżącej 1 metr od materaca, przeniesienie jej do drugiej leżącej 10 metrów dalej, zamiana piłek i odniesienie piłki drugiej na miejsce piłki pierwszej);
- skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu ( miejsce odbicia przed materacem);
- przejście po odwróconej ławeczce gimnastycznej, której minimalna długość wynosi 3 metry, z zejściem za ławeczką;
- przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (3 części skrzyni);
- naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską ( minimum trzy przeskoki), położenie piłki przy chorągiewce;

- obiegnięcie chorągiewki, powrót najkrótszą drogą na linię startu i dotknięcie kolejnego zawodnika drużyny, będącego w gotowości do rozpoczęcia ćwiczenia, który bez dodatkowych komend je4 rozpoczyna. Drużyna kończy bieg w momencie powrotu na linię startu ostatniego zawodnika;

#### UWAGA

Test prowadzi się w linii prostej lub na obwodzie sali. Odległość od linii startu do chorągiewki końcowej wynosi 50 metrów.

Jest to konkurencja indywidualna i drużynowa. Suma czasów poszczególnych zawodników daje wynik drużyny. Suma czasów drużyn daje wynik plutonu w tej konkurencji. Za zajęcie poszczególnych miejsc po podsumowaniu czasów przyznaje się punkty wg załączonej tabeli.

### 2. „Rzut granatem”

Konkurencja polega na wykonaniu trzech rzutów granatem ćwiczebnym RG – 42 (F – 1) na celność:

- każdy zawodnik wykonuje po trzy rzuty;
- rzut wykonywane są z odległości 20 metrów ( dziewczęta 15 metrów );
- granatem RG-42 (F-1) bez zapalnika w pozycji stojącej do prostokąta 5x2 m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2x1 m.
- Liczy się miejsce upadku granatu. Upadek granatu na linii granicznej prostokąta zaliczane jest jako trafienie w cel wyżej punktowany;

Punktacja: trafienie w cel odpowiednio: 2x1 m – 3 punkty , 5x2 m – 1 punkt.

Jest to konkurencja indywidualna i drużynowa. Suma punktów poszczególnych zawodników daje wynik drużyny. Suma punktów drużyn daje wynik plutonu w tej konkurencji.

### 3. „Pierwsza pomoc – ewakuacja ранego z pola walki ”

Konkurencja drużynowa. Drużyna stawia się na punkt, gdzie losuje kopertę z zadaniem lub pytaniem dotyczącym udzielania pierwszej pomocy. Za udzielenie prawidłowej odpowiedzi lub wykonanie zadania otrzymuje maksymalnie 3 punkty. Drugą część zadania stanowi przeniesienie ранego na noszach na oznaczoną odległość. Czas na przygotowanie odpowiedzi lub wykonanie zadania – 2 minuty, czas na odpowiedź – lub praktyczne wykonanie zadania – 2 minuty;

Za zajęcie poszczególnych miejsc po podsumowaniu czasów przyznaje się punkty wg załączonej tabeli.

### 4. „ Wykonywanie norm taktycznych”

Konkurencja indywidualna ( składanie i rozkładanie broni ) i drużynowa ( wsiadanie i wysiadanie z BWP – 1 ).

Konkurencja polega na rozłożeniu i złożeniu broni na czas. Zawodnik stoi na wyznaczonej rubieży 3 metry od stolika na którym ułożona jest broń. Na sygnał sędziego podbiega do stołu i przystępuje do częściowego rozłożenia broni. Po zakończeniu rozkładania podnosi rękę do góry, na ten sygnał sędzia zatrzymuje stoper. Na sygnał sędziego ( po krótkiej chwili ) zawodnik przystępuje do składania broni, po zakończeniu składania wraca biegiem na rubież,

z której rozpoczyna konkurencję. Po przekroczeniu linii sędzia zatrzymuje czas. Suma dwóch czasów stanowi wynik konkurencji. Suma czasów poszczególnych zawodników daje wynik drużyny.

Za zajęcie poszczególnych miejsc po podsumowaniu czasów przyznaje się punkty wg załączonej tabeli.

Wsiadanie i wysiadanie z BWP. Drużyna ustawia się na wyznaczonej rubieży, 10 m za tyłem BWP. Na sygnał sędziego zajmują miejsca w wozie i zamykają drzwi. Po zamknięciu drzwi sędzia zatrzymuje czas. Na sygnał sędziego drużyna otwiera drzwi i opuszcza BWP, ustawiając się w rzędzie na rubieży, z której rozpoczyna konkurencję. Po ustawieniu się ostatni zawodnik podnosi rękę, co jest sygnałem do zatrzymania czasu. Suma czasów daje wynik drużyny z tej konkurencji.

Za zajęcie poszczególnych miejsc po podsumowaniu czasów przyznaje się punkty wg załączonej tabeli.

### **5. Pokonywanie przeszkody wodnej po linii**

Drużyna ustawia się w rzędzie za przeszkodą wodną na wprost linii, na wyznaczonej rubieży. Na sygnał sędziego drużyna rozpoczyna pokonywanie przeszkody. Czas jest zatrzymywany kiedy cała drużyna pokona przeszkodę wodną po linii i ustawi się po jej drugiej stronie na wyznaczonej rubieży. Jest to konkurencja drużynowa.

Za zajęcie poszczególnych miejsc po podsumowaniu czasów przyznaje się punkty wg załączonej tabeli.

### **6. Wykonanie marszu na czas po wyznaczonej trasie**

Drużyna otrzymuje zadanie wykonania marszu wg. mapy, z zameldowaniem w określonym miejscu wzdłuż trasy. Na posiadanej karcie startowej sędzia wpisuje godzinę wymarszu, po dotarciu do miejsca docelowego, sędzia wpisuje godzinę dotarcia do celu. Uzyskany czas stanowi wynik drużyny, suma wyników drużyn stanowi wynik plutonu.

Za zajęcie poszczególnych miejsc po podsumowaniu czasów przyznaje się punkty wg załączonej tabeli.

### **7. „Strzelanie z kbkAK”**

Zawodnik oddaje pięć strzałów do celu ukazującego się na odległości 200m.

Na komendę kierownika strzelania zawodnik udaje się na rubież otwarcia ognia, gdzie pod okiem instruktora podcina magazynek, wprowadza nabój do komory naboju i przygotowuje się do strzelania ogniem pojedynczym. Prowadzi ogień do celu ukazującego się 5 razy na odległości 200m. Uzyskuje tyle punktów ile uzyskał trafień.

Suma punktów indywidualnych daje wynik drużyny, suma wyników drużyn daje wynik plutonu.

## **V. Postanowienia końcowe :**

1. Organizatorzy zawodów nie ponoszą odpowiedzialności materialnej z tytułu wypadku, urazów i szkód w mieniu powstałych podczas zawodów .
2. Obóz jest ubezpieczony jako przedsięwzięcie;
3. Za dyscyplinę drużyny oraz szkody wyrządzonej przez członka zespołu odpowiada jego opiekun.
4. Uczestników i opiekunów obowiązują przepisy niniejszego regulaminu oraz postanowień organizatorów , a także sędziów poszczególnych konkurencji .
5. W przypadku naruszenia powyższych postanowień organizatora ma prawo zdyskwalifikowania zespołu
6. Wszelkie protesty będą rozpatrywane podczas trwania zawodów .
7. Ostateczna interpretacja postanowień niniejszego regulaminu należy do organizatora .

## **NAGRODY I WYRÓŻNIENIA**

### **We współzawodnictwie plutonów:**

- I miejsce – puchar
- II miejsce – puchar
- III miejsce – puchar

### **We współzawodnictwie drużyn:**

- I miejsce – puchar
- II miejsce – puchar
- III miejsce – puchar

Oraz – nagrody rzeczowe dla zawodników i instruktorów drużyn – razem 39 nagród;

### **Nagrody indywidualne:**

#### **Konkurencja strzelanie:**

- I miejsce – nagroda rzeczowa
- II miejsce – nagroda rzeczowa
- III miejsce – nagroda rzeczowa

#### **Konkurencja BTZ ( chłopcy ):**

- I miejsce – nagroda rzeczowa
- II miejsce – nagroda rzeczowa
- III miejsce – nagroda rzeczowa

#### **Konkurencja BTZ ( dziewczęta ):**

- I miejsce – nagroda rzeczowa
- II miejsce – nagroda rzeczowa
- III miejsce – nagroda rzeczowa

### **Za zwycięstwo w zawodach w kategoriach:**

#### **Dziewcząt:**

- I miejsce – nagroda rzeczowa
- II miejsce – nagroda rzeczowa
- III miejsce – nagroda rzeczowa



**Chłopców:**

I miejsce – nagroda rzeczowa

II miejsce – nagroda rzeczowa

III miejsce – nagroda rzeczowa

**Oraz dyplomy.****Potrzeby materiałowe i sprzętu z 15BZ**

Samochody ciężarowo terenowe: - 2;

BWP – 1 – 2 szt ( do wykonania norm )

Sanitarka – 1 / na zabezpieczenie strzelań /

kbkAK – 20 szt;

łopatka piechoty – 60 szt;

indywidualne wyposażenie opchem;

pałatka z omasztowaniem – 60 kpl;

torba sanitarna – 2 szt;

chorągiewki – 6 kpl;

nosze – 2 szt;

OPBMR – 100 kpl;

Hala sportowa na 10.06.2010r wraz z przygotowanym BTZ;

Busola AK – 15 szt

Lornetka LP – 7x 49 – 10sz;

Granaty ćwiczebne RG – 42 lub F – 1 - 4 szt;

**Amunicja:**

7,62 mm nb wz 43 z poc. PS – 800 szt;

Naboje sygnałowe – 1 kpl;

**Potrzeby instruktorów i sędziów:**

Instruktorzy – 12;

Sędziowie – 10;

Kucharz – 2;

Sanitariusz – 2;

**Ponadto:**

Przygotowanie i przeprowadzenie strzelania z kbks oraz kbkAK;

**Wyposażenie uczniów i nauczycieli:**

- Bielizna i skarpety na zmianę wg. osobistych potrzeb;
- Wyposażenie do higieny osobistej;
- Karimata;
- Śpiwory;
- Środki na komary ;
- Środki na otarcia;
- Plecaki ;
- Inne wyposażenie mogące pomóc w realizacji zadań w trakcie obozu;
- Opatrunki osobiste;
- Namioty turystyczne dla nauczycieli;
- Latarki ( najlepiej każdy uczeń i nauczyciel )





**LISTA WYNIKÓW STRZELANIA**

Z ..... Dnia .....2010r

<b>lp</b>	<b>Imię nazwisko</b>	<b>Trafienia</b>				<b>Suma</b>	<b>Uwagi</b>
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

**OPRACOWALI**

**mgr Benedykt BARTNIKOWSKI**

**mgr Wiesław BIAŁCZAK**

.....

.....

**KOORDYNACJA**

.....

**mjr Marcin WARDA**