

**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](http://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. 24<sup>00</sup>** na adres e-mail: [federacja@post.pl](mailto: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](http://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. 24<sup>00</sup>** na adres e-mail: [federacja@post.pl](mailto: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](mailto: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](http://www.federacja.com.pl)
3. Formularze elektroniczne: **STMIG-ZGŁOSZENIE, STMIG-SPRAWOZDANIE, STMIG-TEST COOPERA**, będą udostępnione do pobrania na stronie [www.federacja.com.pl](http://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](mailto: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.