KRAJOWA FEDERACJA SPORTU dla WSZYSTKICH

REGULAMIN

Impreza dofinansowana przez Ministerstwo Sportu

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, działaczy turystycznych i animatorów kultury fizycznej!

W tym roku, ze względu na epidemię COVID-19, XII Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich, w ramach którego zostanie rozegrany XXVI Sportowy Turniej Miast i Gmin **zostanie rozegrany w dwóch terminach: od 14 do 20 września 2020 r. oraz od 1 do 7 października 2020 r. – tydzień do wyboru przez JST.** 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.

”Sport kluczem do zdrowia” to hasło przewodnie tegorocznej edycji Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – Sportowego Turnieju Miast i Gmin. Naczelnym celem jest wzmożenie motywacji do wyjścia z domu i integracji wokół wydarzeń sportowo-rekreacyjnych całych rodzin.

Sportowy Turniej Miast i Gmin jest polską wersją Światowego Dnia Sportu – Challenge Day, organizowanego corocznie przez TAFISA (**T**he **A**ssociation **F**or **I**nternational **S**port for **A**ll, w ostatnią środę maja. W imprezie międzynarodowej zgłoszone miasta losowane są w pięciu grupach, w zależności od liczby mieszkańców, a rywalizacja odbywa się w parach. Jedynym kryterium oceny jest procent liczby startujących do liczby mieszkańców danego miasta. Challenge Day do tej pory rozgrywany jest na tych samych zasadach.

W latach 2009 – 2019 Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich organizowała przy finansowym wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich, w ramach którego rozgrywane były kolejne edycje Sportowego Turnieju Miast i Gmin.

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

Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich zwraca się ponownie do samorządów terytorialnych o wykorzystanie wielorakiego wymiaru społecznego tej imprezy do promowania na niwie sportu postaw proeuropejskich. Zwracamy się z apelem o przygotowanie bogatego programu sportowego, turystycznego i rekreacyjnego. Proponujemy zorganizowanie „Dni Rekreacji i Sportu Powszechnego” w przedszkolach, szkołach, uczelniach, jednostkach wojskowych, jednostkach ochotniczych straży pożarnych, w drużynach harcerskich. Gdy kierownictwa firm, zakładów pracy i urzędów stworzą warunki dla swojej załogi do aktywności ruchowej – osiągniemy zakładany cel.

Ze sportowym pozdrowieniem
Zarząd Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich

XII EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU DLA WSZYSTKICH
XXVI SPORTOWY TURNIEJ MIAST I GMIN 2020

14-20 września 2020 r. oraz 1-7 października 2020 r.

1. ORGANIZATORZY.

1.1 Organizatorem **XII Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXVI Sportowego Turnieju Miast i Gmin** jest Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich (KFSdW) przy finansowym wsparciu Ministerstwa Sportu.

1.2 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 oraz integracji rodzinnej.

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 osób 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 Zarząd Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich powołuje Centralną Komisję Turniejową. 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 i oceny wyników ogólnopolskich.

3.4 Zarząd Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich powołuje Wojewódzkie Komisje Turniejowe, które są tworzone w oparciu o członków zwyczajnych Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich lub innych Stowarzyszeń, z którymi Zarząd KFSdW podpisuje stosowne porozumienia o współpracy w zakresie realizacji Turnieju, w tym zorganizowania ogólnopolskiej i wojewódzkich inauguracji Turnieju oraz ogólnopolskiego podsumowania Turnieju.

4. TERMIN.

XII Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – XXVI Sportowy Turniej Miast i Gmin odbędzie się w dwóch terminach: od 14 do 20 września 2020 r. oraz od 1 do 7 października 2020 r. – tydzień do wyboru przez JST (do zadeklarowania w formularzu zgłoszenia do Turnieju).

5. UCZESTNICTWO.

5.1 W imprezach organizowanych w ramach Tygodnia Sportu dla Wszystkich –Sportowego Turnieju Miast i Gmin mogą uczestniczyć wszyscy mieszkańcy danego miasta lub gminy, m.in.: osoby dorosłe, przedszkolaki, uczniowie szkół, studenci, pracownicy działających tam firm, żołnierze, strażacy, policjanci, harcerze, wczasowicze itp. – osoby zarówno pełnosprawne jak i z niepełnosprawnościami.

5.2 Imprezą turniejową zaliczaną do klasyfikacji generalnej jest wydarzenie o charakterze sportowo-rekreacyjnym będącym formą aktywności ruchowej, które:

- zostało zorganizowane specjalnie z okazji i w ramach XII Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXVI Sportowego Turnieju Miast i Gmin,
- odbyło się w zadeklarowanym przez JST okresie (14-20 września lub 1-7 października 2020 r.,
- zostało zorganizowane przez startujące w Turnieju miasto lub gminę na własnym terenie

administracyjnym.

Uwaga: wydarzenia - konkurencje zorganizowane w tym samym miejscu i czasie stanowią jedną imprezę zaliczaną do klasyfikacji.

5.3 W klasyfikacji generalnej Turnieju do liczby startujących będą zaliczone wyłącznie osoby biorące **czynny i świadomy** udział w imprezach turniejowych. Do liczby startujących nie będą wliczani widzowie.

Uwagi: Osoba startująca w Turnieju może brać udział w kilku imprezach rekreacyjno-sportowych zorganizowanych na terenie tej samej miejscowości przez różnych organizatorów i każdorazowo mieć zaliczone uczestnictwo;

6. ZGŁOSZENIA.

6.1 Zgłoszenia udziału miasta lub gminy w XII ETSdW – XXVI STMiG 2020, dokonuje właściwy organ samorządu terytorialnego poprzez:

- pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich pliku z formularzem zgłoszenia: **2020-STMIG-ZGLOSZENIE.xls**, wypełnienie formularza i przesłanie pliku na adres e-mail: **federacja@post.pl** w formie załącznika do maila **w terminie do 13 września 2020 r.**

Uwaga: plik ze zgłoszeniem należy przesłać w oryginalnym formacie, a nie jego skan.

- zamieszczenie informacji o przystąpieniu do Turnieju wraz z kalendarzem zaplanowanych imprez turniejowych na portalu internetowym (stronie www) startującego miasta lub gminy – **równocześnie z wysłaniem zgłoszenia**. Informacje te opatrzone banerem Turnieju (do pobrania ze strony internetowej KFSdW) należy zamieścić na głównej stronie lub na podstronie, do której odnośnik winien znaleźć się na stronie głównej. Forma kalendarza imprez jest dowolna – przykładowy wzór kalendarza można pobrać ze strony internetowej KFSdW.

7. SPRAWOZDAWCZOŚĆ.

7.1 Startujące miasta i gminy przekazują informację z przebiegu XII ETSdW – XXVI STMiG 2020 poprzez:

- pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich pliku z formularzem sprawozdania: **2020-STMIG-SPRAWOZDANIE.xls** , wypełnienie formularza i przesłanie pliku na adres e-mail: **federacja@post.pl** w formie załącznika do maila **w terminie do dnia 15 października 2020 r.**
- w przypadku przeprowadzenia podczas turnieju Testów Coopera, aby liczba uczestników testów została uwzględniona w kryterium nr 3 klasyfikacji turniejowej (patrz punkt 8 poniżej), wymagane jest przesłanie dodatkowo w ww. terminie na adres e-mail: **federacja@post.pl** wypełnionego formularza zawartego w pliku **2020-STMIG-COOPER.xls** (również do pobrania ze strony internetowej KFSdW**)**
- zamieszczenie wypełnionego formularza sprawozdania na portalu internetowym (stronie www) startującego miasta lub gminy **do dnia 15 października 2020 r.** w miejscu, w którym zostało uprzednio opublikowane zgłoszenie do Turnieju i kalendarz planowanych imprez.

Uwaga: pliki ze sprawozdaniami należy przesłać w oryginalnym formacie, a nie ich skany.

7.2 Sprawozdania opublikowane na stronie internetowej po **15 października 2020 r.** nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.

7.3 Sprawozdanie z przebiegu Turnieju musi widnieć na portalu miasta lub gminy do końca grudnia 2020 r.

8. OCENA WYNIKÓW.

W klasyfikacji generalnej Turnieju zostaną uwzględnione tylko te miasta i gminy, które:

- dokonają terminowego zgłoszenia do Turnieju zgodnie z procedurą wskazaną w punkcie 6.1,
- prześlą i opublikują na stronie internetowej w wyznaczonych terminach sprawozdanie z przebiegu Turnieju zgodnie z procedurą wskazaną w punkcie 7.1,
- złożą sprawozdania o treści zgodnej z zapisami 5. punktu niniejszego regulaminu.

Rywalizacja ogólnopolska odbywać się będzie w następujących grupach :

I. do 5 tys. mieszkańców
II. od 5 do 7,5 tys. mieszkańców
III. od 7,5 do 15 tys. mieszkańców
IV. od 15 do 40 tys. mieszkańców
V. od 40 do 100 tys. mieszkańców
VI. ponad 100 tys. mieszkańców

Trzy 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. Iloczyn liczby zorganizowanych imprez turniejowych i liczby dni, w których te imprezy zostały przeprowadzone.
3. Łączna liczba startujących w udokumentowanych formularzem 2020-STMIG-COOPER testach Coopera, przeprowadzonych w ramach Turnieju (w tym kryterium brane są pod uwagę te osoby startujące, które ukończyły 13 rok życia).

Punktacja w ramach kryteriów 1 i 2:

za 1 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie plus 1 pkt.,

za 2 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie minus 1 pkt.,

za 3 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie minus 2 pkt. itd.

Punktacja w ramach kryterium 3:

za 1 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie, które zorganizowały (potwierdzony listą startujących) test Coopera, plus 1 pkt.,

za 2 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie, które zorganizowały (potwierdzony listą startujących) test Coopera, minus 1 pkt.,

za 3 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie, które zorganizowały (potwierdzony listą startujących) test Coopera, minus 2 pkt., itd.

Wynik łączny, decydujący o kolejności w każdej grupie, będzie sumą punktów uzyskanych przez startujące miasta i gminy w trzech powyższych kryteriach. W przypadku równej liczby uzyskanych punktów, o kolejności decyduje wynik (%) uzyskany w ramach kryterium nr 1.

9. UHONOROWANIE LAUREATÓW XII EUROPEJSKIEGO TYGODNIA SPORTU dla WSZYSTKICH – XXVI SPORTOWEGO TURNIEJU MIAST i GMIN 2020.

W celu uhonorowania laureatów Turnieju, Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich zorganizuje w zwycięskich miastach/gminach (JST), we współpracy z tymi miastami i gminami, 18 pikników sportowo-rekreacyjnych w ramach promocji hasła „**Sport kluczem do zdrowia**”.

Wysokości dofinansowania organizacji pikników:

- za zajęcie 1 miejsca w grupie – 6 tys. zł.,
- za zajęcie 2 miejsca w grupie – 5 tys. zł.,
- za zajęcie 3 miejsca w grupie – 4 tys. zł.,

Pikniki zostaną zorganizowane w okresie od 26 października do 20 grudnia 2020 roku.
Dla miast i gmin za aktywny udział w Turnieju zostaną ufundowane pamiątkowe puchary i dyplomy.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

10.1 Zgłoszenia oraz sprawozdania nie spełniające wymogów formalnych (np. zawierające niekompletne dane, przysłane po terminie) oraz sprawozdania nie spełniające pozostałych warunków regulaminu, nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.

10.2 Regulamin i informacje o XII Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XXVI Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2020, znajdują się na stronie internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich **www.federacja.com.pl** .

10.3 Formularze elektroniczne: **2020-STMIG-ZGLOSZENIE.xls, 2020-STMIG-SPRAWOZDANIE.xls, 2020-STMIG-COOPER.xls** są udostępnione do pobrania na stronie **www.federacja.com.pl**

10.4 Klasyfikacja generalna zamieszczona zostanie na stronie www.federacja.com.pl do **25 października 2020 r.**

10.5 W sprawach nie ujętych niniejszym regulaminem, w każdym przypadku, decydować będzie komisja właściwego szczebla. Prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Centralnej Komisji Turniejowej.

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.