

KRAJOWA FEDERACJA SPORTU DLA WSZYSTKICH



XV EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU DLA WSZYSTKICH XXIX SPORTOWY TURNIEJ MIAST I GMIN

Impreza dofinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki

23 - 29 września 2023 r.

www.federacja.com.pl



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, działaczy turystycznych i animatorów kultury fizycznej!

Sportowy Turniej Miast i Gmin jest polską wersją Światowego Dnia Sportu – Challenge Day, organizowanego corocznie przez TAFISA (The Association For International Sport for All, 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.

Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich organizowała, przy finansowym wsparciu Urzędów i Ministerstw właściwych do spraw sportu powszechnego, Sportowe Turnieje Miast i Gmin (w latach 1998–2008 jednodniowe a w latach 2009–2022 siedmiodniowe – w ramach kolejnych edycji Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich). Tradycyjnie Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich był organizowany od 26 maja do 1 czerwca (od Dnia Matki do Dnia Dziecka). W latach 2020–2022 z uwagi na epidemię COVID-19 impreza została przesunięta na jesień i w bieżącym roku również odbędzie się jesienią.

Nieziennie 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.

„**Żyjmy zdrowo na sportowo**” to hasło przewodnie tegorocznej edycji Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – Sportowego Turnieju Miast i Gmin. Celem organizatorów jest wzmoczenie motywacji osób dorosłych, seniorów, młodzieży i dzieci, zarówno pełnosprawnych jak i z niepełnosprawnościami do wyjścia z domu i integracji rodzin i społeczności lokalnych wokół wydarzeń sportowo-rekreacyjnych.

Centralna Komisja Turniejowa wyraża serdeczne podziękowanie władzom samorządowym i wszystkim mieszkańcom miast i gmin uczestniczącym w dotychczasowych edycjach 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 obywatelskich i 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

XV EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU DLA WSZYSTKICH

XXIX SPORTOWY TURNIEJ MIAST I GMIN 2023

23 – 29 września 2023 r.

1. ORGANIZATORZY.

- 1.1 Organizatorem **XV Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXIX Sportowego Turnieju Miast i Gmin** jest Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich (KFSdW) przy finansowym wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki.
- 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. CELE.

- 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 dokonuje podsumowania i oceny wyników ogólnopolskich.
- 3.3 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 działających, 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.

XV Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – XXIX Sportowy Turniej Miast i Gmin odbędzie się w terminie od 23 do 29 września 2023 r.

5. UCZESTNICTWO W TURNIEJU.

- 5.1 Do udziału w Sportowym Turnieju Miast i Gmin rozgrywanym w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich może zgłosić się każda gmina (miejska, miejsko-wiejska, wiejska).
- 5.2 W imprezach Sportowego Turnieju Miast i Gmin mogą uczestniczyć wszyscy mieszkańcy danej gminy – dorośli, seniorzy, młodzież, dzieci – osoby zarówno pełnosprawne jak i z niepełnosprawnościami, a także osoby goszczące na danym terenie administracyjnym w okresie trwania imprezy.

6. ZGŁOSZENIA DO TURNIEJU.

- 6.1 Zgłoszenia udziału gminy w XV ETSdW – XXIX STMiG 2023, dokonuje właściwy organ samorządu terytorialnego (JST) poprzez:
 - zamieszczenie informacji o przystąpieniu gminy do Turnieju **opatrzonej banerem Turnieju** (baner do pobrania ze strony internetowej KFSdW) wraz z kalendarzem zaplanowanych imprez turniejowych, na stronie internetowej gminy lub miejskiego/gminnego ośrodka sportu i rekreacji. Forma kalendarza imprez jest dowolna (przykładowy wzór do pobrania ze strony internetowej KFSdW).

- pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich pliku z formularzem zgłoszenia: [2023-STMIG-ZGŁOSZENIE.xls](#), wypełnienie formularza i przesłanie pliku na adres e-mail: federacja@post.pl w formie załącznika do maila **w terminie do 22 września 2023 r.**
- Prosimy nie przesyłać kalendarza imprez umieszczonego w Internecie.

Ważne:- w formularzu ZGŁOSZENIE niezbędne jest podanie linku do strony internetowej na której została zamieszczona informacja o udziale gminy w Turnieju,
- plik ze zgłoszeniem należy przesłać w formacie arkusza kalkulacyjnego (nie jego skan).

7. ORGANIZACJA IMPREZ TURNIEJOWYCH.

- 7.1 Imprezą turniejową jest co najmniej 30-minutowe wydarzenie o charakterze sportowo-rekreacyjnym będącym formą aktywności ruchowej, które:
- zostało zorganizowane specjalnie z okazji i w ramach XV Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXIX Sportowego Turnieju Miast i Gmin,
 - odbyło się w okresie od 23 do 29 września 2023 r.,
 - zostało zorganizowane przez startującą w Turnieju gminę na własnym terenie administracyjnym.
- Uwaga: wydarzenia-konkurencje zorganizowane w tym samym miejscu i czasie stanowią jedną imprezę.
- 7.2 We wszelkich materiałach informacyjnych dotyczących STMiG 2023 **winien być umieszczony baner Turnieju** (do pobrania ze strony internetowej KFSdW, a na życzenie w dużej rozdzielczości).

8. SPRAWOZDANIA Z PRZEBIEGU TURNIEJU.

- 8.1 Startujące gminy przekazują informację z przebiegu XV ETSdW – XXIX STMiG 2023 poprzez:
- pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich pliku z formularzem sprawozdania: [2023-STMIG-SPRAWOZDANIE.xls](#), wypełnienie formularza i przesłanie pliku na adres e-mail: federacja@post.pl w formie załącznika do maila **w terminie do 8 października 2023 r.**
 - zamieszczenie treści formularza **SPRAWOZDANIA** na stronie internetowej startującej gminy lub miejskiego/gminnego ośrodka sportu i rekreacji **w powyższym terminie** najlepiej w miejscu, w którym została uprzednio opublikowana informacja o zgłoszeniu miasta/gminy do Turnieju.
 - 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 wypełnienie dodatkowo formularza zawartego w pliku [2023-STMIG-COOPER.xls](#) i przesłanie pliku na adres e-mail: federacja@post.pl **bez publikowania w Internecie** (plik z formularzem również do pobrania ze strony internetowej KFSdW)

Ważne:- w formularzu SPRAWOZDANIE niezbędne jest podanie linku do strony internetowej na której zostało zamieszczone sprawozdanie,
- pliki ze sprawozdaniami należy przesłać w formacie arkusza kalkulacyjnego (nie ich skany).

- 8.2 Sprawozdanie z przebiegu Turnieju musi widnieć na ww. stronie internetowej **co najmniej do końca grudnia 2023 r.**

9. KLASYFIKACJA TURNIEJU.

- 9.1 W klasyfikacji Turnieju zostaną uwzględnione tylko te 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 8.1 niniejszego regulaminu.
- 9.2 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 |
- 9.3 W klasyfikacji generalnej Turnieju do liczby startujących będą zaliczone wyłącznie osoby biorące świadomy i aktywny udział w wydarzeniach spełniających warunki opisane w punkcie 7.1.
Do liczby startujących nie będą wliczani widzowie.

Uwaga: 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;

9.4 Kryteria decydujące o punktach zdobytych przez dane miasto lub gminę:

1. Stosunek łącznej liczby osób startujących w imprezach turniejowych do ogólnej liczby mieszkańców
2. Iloczyn liczby zorganizowanych imprez turniejowych i liczby dni, w których te imprezy zostały przeprowadzone.
3. Łączna liczba startujących w udokumentowanych formularzem 2023-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.

Wyniki Turnieju zostaną zamieszczone **na stronie www.federacja.com.pl do 18 października 2023 r.**

10. UHONOROWANIE LAUREATÓW TURNIEJU.

Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich we współpracy z gminami, które w klasyfikacji turniejowej zajęły trzy pierwsze miejsca w każdej z sześciu grup, zorganizuje 18 pikników sportowo-rekreacyjnych w ramach promocji hasła „**Żyjmy zdrowo na sportowo**”.

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 19 października do 3 grudnia 2023 r.**

Dla miast i gmin za aktywny udział w Turnieju zostaną ufundowane pamiątkowe puchary i dyplomy.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

11.1 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.

11.2 Informacje o XV Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XXIX Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2023, znajdują się na stronie internetowej KFSdW: www.federacja.com.pl.

11.3 **Regulamin i baner Turnieju** oraz **formularze zgłoszenia i sprawozdań z przebiegu Turnieju** są udostępnione do pobrania na stronie internetowej KFSdW: www.federacja.com.pl

11.4 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	ponad 2700 m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	poniżej 2100 m
	K	ponad 2000 m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	poniżej 1500 m
15-16	M	ponad 2800 m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	poniżej 2200 m
	K	ponad 2100 m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	poniżej 1600 m
17-20	M	ponad 3000 m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	poniżej 2300 m
	K	ponad 2300 m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	poniżej 1700 m

Test Coopera – grupa wiekowa od 20 do 50+ lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
20-29	M	ponad 2800 m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	poniżej 1600 m
	K	ponad 2700 m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	poniżej 1500 m
30-39	M	ponad 2700 m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	poniżej 1500 m
	K	ponad 2500 m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	poniżej 1400 m
40-49	M	ponad 2500 m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	poniżej 1400 m
	K	ponad 2300 m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	poniżej 1200 m
50+	M	ponad 2400 m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	poniżej 1300 m
	K	ponad 2200 m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	poniżej 1100 m

Test Coopera – grupa – sportowcy						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
	Mężczyźni	ponad 3700 m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	poniżej 2800 m
	Kobiety	ponad 3000 m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	poniżej 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.