



## REGULAMIN

### V MISTRZOSTW POLSKI STRAŻAKÓW W BIEGU PO SCHODACH - „WIEŻOWIEC 2023”

#### 1. CEL ZAWODÓW.

- utrzymanie i podnoszenie sprawności fizycznej strażaków poprzez rywalizację sportową,
- kształtowanie cech psychomotorycznych przydatnych do wykonywania zawodu,
- popularyzacja aktywnych form treningu z użyciem sprzętu ochrony układu oddechowego,
- współzawodnictwo ratownicze
- przedstawienie trudności w realizacji zadań ratowniczo – gaśniczych w budynkach wysokich i wysokościowych,
- promocja Państwowej Straży Pożarnej oraz Ochotniczych Straży Pożarnych RP wśród społeczeństwa,
- sprawdzenie wyszkolenia pożarniczego,
- sprawdzenie sprawności fizycznej podczas długotrwałego wysiłku,
- wyłonienie Mistrzów Polski Strażaków w Biegu po schodach.

#### 2. ORGANIZATOR.

Organizatorem zawodów jest: Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie oraz Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej m. st. Warszawy. Współorganizatorem zawodów jest Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej.

#### 3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW.

Zawody odbędą się w dniu 16 września 2023 r. na terenie Pałacu Kultury i Nauki, Plac Defilad 1 w Warszawie. Biuro zawodów zlokalizowane będzie na dziedzińcu PKiN (przy Sali Kongresowej), wejście od ul. Emilii Plater. Przyjazd zawodników do godz. 10:00. Oficjalne rozpoczęcie Mistrzostw godz. 10:45. Rozpoczęcie startów godz. 11:00.

Mistrzostwa odbędą się zgodnie z „Kalendarzem Imprez Sportowych PSP współorganizowanych przez Komendę Główną PSP na rok 2023”, zatwierdzonym przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej.

#### 4. ZASADY UCZESTNICTWA/KLASYFIKACJA.

Drużyna składa się z dwóch osób z jednej jednostki organizacyjnej. Prawo startu mają wszystkie osoby, które przejdą pozytywnie proces weryfikacji zgłoszenia u organizatora. Do udziału w zawodach mają prawo strażacy Państwowej Straży Pożarnej oraz Ochotniczych Straży Pożarnych RP/ Jednostek Ochrony Przeciwpożarowej (JOP), którzy spełniają poniższe kryteria:

- strażacy Państwowej Straży Pożarnej,
  - posiadający legitymację służbową strażaka Państwowej Straży Pożarnej- oryginał,
  - posiadający aktualne zaświadczenie z okresowych profilaktycznych badań lekarskich lub zaświadczenie lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach sportowych.
- strażacy Ochotniczej Straży Pożarnej / JOP,
  - posiadający dowód tożsamości,
  - posiadający dokument potwierdzający przynależność do danej jednostki organizacyjnej,
  - posiadający zaświadczenie lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach sportowych.

O przynależności do drużyny decyduje:

Miejsce pełnienia służby – Komenda Powiatowa PSP, Komenda Miejska PSP, Komenda Wojewódzka PSP, Komenda Główna PSP, Szkoła PSP, Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej, Jednostka Ochrony Przeciwpożarowej.

W Mistrzostwach prowadzi się następujące kategorie:

- I – PSP,
- II – PSP  $\geq 70$  (suma wieku ratowników 70 lat i powyżej),
- III – MIX – (drużyna w składzie kobieta/mężczyzna),
- IV – Ochotnicze Straże Pożarne / JOP,
- V – Kobiety.

Dodatkowa klasyfikacja „Open” będzie miała na celu wyłonienie drużyn z najlepszymi czasami spośród wszystkich kategorii.

Minimum drużyn, żeby dana kategoria została utworzona to 3. W przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby zawodników z danej kategorii wiekowej kategorie decyzją organizatora mogą być połączone, co zostanie jasno ogłoszone przed rozpoczęciem startów.

Kryterium decydującym o zajętych miejscach jest czas mierzony od linii startu do przekroczenia linii mety przez drugiego ratownika rotę specjalistycznej.

Listy startowe zostaną umieszczone na stronie internetowej KW PSP w Warszawie na 10 dni przed zawodami.

## 5. ZGŁOSZENIA I WPISOWE.

**W zawodach mogą wziąć udział strażacy Państwowej Straży Pożarnej, Ochotniczej Straży Pożarnej, Jednostek Ochrony Przeciwpożarowych i zaproszeni strażacy przez organizatora, którzy:**

1. Wypełnią do dnia 27 sierpnia 2023 r. formularz zgłoszeniowy udostępniony przez organizatora drogą elektroniczną.
2. Formularz zgłoszeniowy: <https://tiny.pl/ct1zw>
3. Wniosą do dnia 27 sierpnia 2023 r. opłatę startową za uczestnictwo w zawodach w wysokości 200 zł za drużynę na wskazane przez organizatora konto: KW PSP w Warszawie Nr konta: **09 1010 1010 0135 1822 3000 0000**, tytułem – „Refundacja wydatków zawodów – Wieżowiec 2023 /Nazwa drużyny/Imiona i Nazwiska zawodników”. Przekażą potwierdzenie dokonania przelewu refundacji wydatków do dnia 27 sierpnia 2023 r. na adres: [sport@mazowsze.straz.pl](mailto:sport@mazowsze.straz.pl)
4. Po dokonaniu wpłaty zostaną wystawione noty księgowe zgodnie z danymi adresowymi do wystawienia obciążenia podanymi w formularzu zgłoszeniowym.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do ustalenia limitu startujących drużyn. O zakwalifikowaniu do startu decydować będzie kolejność zgłoszeń.

## 6. WERYFIKACJA.

Każda drużyna ma obowiązek zgłosić się 60 minut przed wyznaczonym czasem startu do biura technicznego zlokalizowanego w pobliżu linii startu w celu weryfikacji sprzętu oraz niezbędnych dokumentów.

Listy startowe zostaną umieszczone na stronie internetowej KW PSP w Warszawie na 7 dni przed zawodami.

### **Każdy Zawodnik ma obowiązek posiadać:**

#### **– strażak Państwowej Straży Pożarnej:**

- legitymację służbową strażaka Państwowej Straży Pożarnej – oryginał,
- aktualne zaświadczenie z okresowych profilaktycznych badań lekarskich lub zaświadczenie lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach sportowych.

#### **– strażak Ochotniczej Straży Pożarnej / JOP:**

- dowód tożsamości,
- dokument potwierdzający przynależność do danej jednostki organizacyjnej,
- zaświadczenie lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach sportowych.

## **Umundurowanie i sprzęt.**

W zawodach mogą wziąć udział strażacy umundurowani w ubrania specjalne spełniające europejską normę EN 469:

- spodnie i kurtka (w przypadku odpinanej podpinki musi ona być dopięta do kurtki/spodni, bez możliwości ubioru kurtki letniej),
- buty strażackie posiadające świadectwo dopuszczenia,
- hełm strażacki posiadający świadectwo dopuszczenia, oraz posiadający własny sprzęt OUO. Za stan techniczny i bezpieczeństwo użytkowania aparatów OUO odpowiadają startujący zawodnicy.

Sprzęt ten będzie podlegał weryfikacji przez komisję sędziowską pod względem stosowania powietrza w butlach (zawartość tlenu powyżej 22% i innych niż naturalna mieszanka powietrza).

**W przypadku stwierdzenia niespełnienia powyższych wymagań, zawodnik może zostać dyskwalifikowany nawet po ukończeniu konkurencji.**

## **7. PRZEBIEG KONKURENCJI.**

Konkurencja polega na pokonaniu w jak najkrótszym czasie schodów klatki schodowej prowadzących na taras widokowy Pałacu Kultury i Nauki. Do pokonania będzie 30 pięter historycznego budynku.

- zawodnicy startują w drużynach dwuosobowych, rotach specjalistycznych,
- drużyna przed startem stawia się do biura technicznego w celu weryfikacji sprzętu ochrony układu oddechowego (OUO),
- drużyna osiąga gotowość startową po pozytywnej weryfikacji technicznej (w tym sprawdzenie zawartości tlenu w mieszance powietrza znajdującej się w butlach), w momencie założenia aparatów powietrznych i masek (oddychanie z aparatu) oraz założeniu chipów do pomiaru czasu,
- po sygnale sędziego startowego, zawodnicy udają się na klatkę schodową, gdzie mają do pokonania 30 pięter,
- meta znajduje się na 30 piętrze,
- wysokość pięter i schodów jest różna, a poszczególne piętra dodatkowo przedzielone są półpiętremi,
- konkurencja odbywa się według listy startowej, organizator zastrzega sobie prawo dostosowania przebiegu zawodów oraz ilości drużyn startujących do wymagań organizacyjnych i technicznych.

## **Trasa biegu**

1. Zawodnicy startują z terenu zewnętrznego Pałacu Kultury i Nauki, gdzie znajduje się start.
2. Dalej bieg odbywa się holem głównym prowadzącym do klatki schodowej.
3. Następnie po wejściu na klatkę schodową (konstrukcja 3-biegowa ze spocznikami – powtarzalna). Liczba stopni w biegu klatki schodowej wynosi 8-9 schodów.
4. Klatka prowadzi na 6 piętro, gdzie zawodnicy mają do pokonania korytarz pomiędzy klatkami schodowymi. Korytarz zostanie oznakowany kierunkami biegu.
5. Po wejściu na klatkę schodową na 6 piętro zawodnicy udają się na 15 piętro gdzie znajduje się przejście do klatki schodowej prowadzącej na 30 piętro. Przejście zostanie oznakowane kierunkami biegu.
6. Klatka z poziomu 6 do poziomu 30 jest klatką dwubiegową powtarzalną (liczba stopni wynosi 13+13).
7. Na 30 piętrze po wyjściu z klatki schodowej znajduje się meta.
8. Wszystkie poziomy klatki schodowej są oznakowane informacjami o odpowiednim piętrze.
9. Na wyznaczonych piętrach zostaną usytuowani ratownicy z łącznością.

## **Dyskwalifikacja następuje w przypadku:**

- nie stawienia się na linii startu zawodników,
- gdy drużyna na linii startu i mety nie będzie w pełni umundurowana,
- nieprzestrzegania zasady oddychania z aparatu,
- nieukończenia konkurencji przez jednego lub dwóch zawodników danej drużyny,
- **stosowanie powietrza w butlach z zawartością tlenu powyżej 22% i innych niż naturalna mieszanka powietrza,**
- w przypadku, kiedy drużyna nie stawi się do biura technicznego w celu weryfikacji sprzętu ochrony układu oddechowego (OUO).

## **8. NAGRODY.**

Drużyny (zawodnicy), które zajęły I, II i III miejsca w poszczególnych kategoriach otrzymają puchary, medale i dyplomy. Dla wszystkich zawodników organizator przewiduje koszulki identyfikujące dane zawody oraz pamiątkowy medal.

