

MAZOWIECKI
KOMENDANT WOJEWÓDZKI
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ
z up.

st. bryg. mgr inż. Maciej Bieńczyk
Zastępca Komendanta

/podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym/

ZATWIERDZAM

REGULAMIN

8. MISTRZOSTW POLSKI STRAŻAKÓW W BIEGU PO SCHODACH - WIEŻOWIEC 2026

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 12 września 2026 r. na terenie Pałacu Kultury i Nauki, Plac Defilad 1 w Warszawie. Biuro zawodów zlokalizowane będzie przy wejściu głównym PKiN od strony ul. Marszałkowskiej. Wjazd od ul. Emilii Plater od strony Pałacu Młodzieży.

Oficjalne rozpoczęcie Mistrzostw zaplanowano na godz. 9:00.

Rejestracja i odbiór pakietów startowych będzie możliwy od godziny 9:30 w biurze zawodów.

Rozpoczęcie startów od godz. 11:00 - zgodnie z listą startową.

Mistrzostwa odbędą się zgodnie z „Kalendarzem Imprez Sportowych PSP współorganizowanych przez Komendę Główną PSP na rok 2026”, zatwierdzonym przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej.

4. ZASADY UCZESTNICTWA / KLASYFIKACJA

Drużyna składa się z dwóch osób. Do udziału w zawodach mają prawo strażacy Państwowej Straży Pożarnej oraz Ochotniczych Straży Pożarnych / Jednostek Ochrony Przeciwpożarowej (JOP), którzy spełniają poniższe kryteria:

– strażacy Państwowej Straży Pożarnej:

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

– pełnoletni 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.

Spełnienie ww. wymagań zawodnicy potwierdzą składając oświadczenie w biurze zawodów w trakcie rejestracji.

W Mistrzostwach prowadzi się następujące kategorie:

I – Mężczyźni,

II – Kobiety,

III – MIX – (drużyna w składzie kobieta/mężczyzna).

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

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

5. ZGŁOSZENIA I WPISOWE

Rejestracja zawodników odbywa się za pośrednictwem Portalu Zapisów Datasport.

1. Koszt uczestnictwa wynosi 140 zł za osobę.
2. Organizator przewiduje udział maksymalnie 500 zawodników.
3. O przydzieleniu miejsca decyduje 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.

Każdy Zawodnik ma obowiązek posiadać ze sobą dokument potwierdzający tożsamość.

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 / spodni letnich),
- 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 zdyskwalifikowany 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 półpiętami,
- konkurencja odbywa się według listy startowej, organizator zastrzega sobie prawo dostosowania przebiegu zawodów oraz ilości drużyn startujących do wymagań organizacyjnych i technicznych,
- drużyna, której zawodnicy w ubiegłorocznych zawodach osiągnęli wyniki poniżej 6 minut i 30 sekund ma prawo startu w „elitarnej grupie”,
- start „elitarnej grupy” odbędzie się po ukończeniu biegów wszystkich pozostałych zawodników.

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:

- niestawienia 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 stawia 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, wydawane na miejscu w dniu Mistrzostw. W przypadku nieobecności zawodnika na zawodach, koszulka i medal będą dostępne do odbioru w siedzibie Ośrodka Szkolenia Komendy Wojewódzkiej PSP w Warszawie (ul. Majdańska 38/40) w terminie do 18 września 2026 r. w godzinach od 7:30 do 15:30.