

KRAJOWA FEDERACJA SPORTU DLA WSZYSTKICH



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



XIV EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU DLA WSZYSTKICH XXVIII SPORTOWY TURNIEJ MIAST I GMIN



13-19 września 2022 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 (STMiG) jest datującą się od 1995 roku polską wersją Światowego Dnia Sportu (Challenge Day) organizowanego w ostatnią środę maja przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Sportu dla Wszystkich TAFISA (**The Association For International Sport for All**). Jest to ogólnopolska doroczna impreza sportowo-rekreacyjna, przeprowadzana przy finansowym wsparciu Urzędów i Ministerstw właściwych do spraw Sportu Powszechnego.

Głównym organizatorem Sportowego Turnieju Miast i Gmin od 1998 roku jest **Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich (KFSdW)**.

Do 2008 roku były to imprezy jednodniowe, które od 2009 roku zostały przez KFSdW w porozumieniu ze stowarzyszeniem TAFISA rozszerzone do **Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich (ETS)**. Tradycyjnie Sportowy Turniej Miast i Gmin był do 2008 roku organizowany w ostatnią środę maja, a od 2009 roku przez tydzień od 26 maja do 1 czerwca (od Dnia Matki do Dnia Dziecka). W bieżącym roku, tak jak w dwóch ubiegłych latach, tradycyjny majowy termin przeprowadzenia imprezy został przesunięty na jesień w związku z epidemią COVID-19.

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 dla wszystkich – zdrowie dla każdego” to hasło przewodnie tegorocznej edycji Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – Sportowego Turnieju Miast i Gmin. Celem organizatorów jest wzmożenie 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

**XIV EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU DLA WSZYSTKICH
XXVIII SPORTOWY TURNIEJ MIAST I GMIN 2022
13 – 19 września 2022 r.**

1. ORGANIZATORZY.

- 1.1 Ogólnopolskim organizatorem **XIV Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXVIII 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, miejsko-wiejskiej 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, z którymi Zarząd KFSdW podpisuje stosowne porozumienia o współpracy w zakresie realizacji Turnieju, w tym zorganizowania ogólnopolskiej i wojewódzkich inauguracyjnych Turniejów oraz ogólnopolskiego podsumowania Turnieju.

4. TERMIN.

XIV Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – XXVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin odbędzie się w terminie od 13 do 19 września 2022 r.

5. UCZESTNICTWO W TURNIEJU.

- 5.1 Do udziału w Sportowym Turnieju Miast i Gmin rozgrywanym w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich może się zgłosić każde miasto lub gmina.
- 5.2 W imprezach Sportowego Turnieju Miast i Gmin mogą uczestniczyć dorośli, seniorzy, młodzież, dzieci (osoby zarówno pełnosprawne jak i z niepełnosprawnościami) będący mieszkańcami danego miasta lub gminy, a także osoby goszczące na danym terenie administracyjnym w okresie trwania imprezy.

6. ZGŁOSZENIA DO TURNIEJU.

- 6.1 Zgłoszenia udziału miasta lub gminy w XIV ETSdW – XXVIII STMiG 2022, dokonuje właściwy organ samorządu terytorialnego poprzez:
 - pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich pliku z formularzem zgłoszenia: [2022-STMIG-ZGLOSZENIE.xls](#), wypełnienie formularza i przesłanie pliku na adres e-mail: federacja@post.pl w formie załącznika do maila **w terminie do 12 września 2022 r.**

Uwaga: plik ze zgłoszeniem należy przesłać w formacie arkusza kalkulacyjnego, 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. 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 XIV Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXVIII Sportowego Turnieju Miast i Gmin,**
- **odbyło się w okresie od 13 do 19 września 2022 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.

7.2 Na tablicach, plakatach i wszelkich materiałach informacyjnych dotyczących STMiG 2022 **winien być umieszczony baner Turnieju** (do pobrania w dwóch rozdzielczościach ze strony internetowej KFSdW).

8. SPRAWOZDANIA Z PRZEBIEGU TURNIEJU.

8.1 Startujące miasta i gminy przekazują informację z przebiegu XIV ETSdW – XXVIII STMiG 2022 poprzez:

- pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich pliku z formularzem sprawozdania: **2022-STMIG-SPRAWOZDANIE.xls**, wypełnienie formularza i przesłanie pliku na adres e-mail: **federacja@post.pl** w formie załącznika do maila **w terminie do 27 września 2022 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 **2022-STMIG-COOPER.xls** (również do pobrania ze strony internetowej KFSdW)
- zamieszczenie wypełnionego formularza sprawozdania na portalu internetowym (stronie www) startującego miasta lub gminy **do 27 września 2022 r.** w miejscu, w którym zostało uprzednio opublikowane zgłoszenie do Turnieju i kalendarz planowanych imprez.

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

8.2 Sprawozdania opublikowane na stronie internetowej po **27 września 2022 r.** nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.

8.3 Sprawozdanie z przebiegu Turnieju musi widnieć na portalu miasta lub gminy **do końca grudnia 2022 r.**

9. KLASYFIKACJA TURNIEJU.

9.1 W klasyfikacji 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 8.1,

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 zostaną zaliczone wyłącznie osoby biorące świadomy i aktywny udział w wydarzeniach spełniających warunki opisane w punkcie 7.1.

Do liczby startujących nie będą wliczani widzowie.

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 2022-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 (potwierdzone listą startujących) test Coopera, plus 1 pkt.,
- za 2 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie, które zorganizowały (potwierdzone listą startujących) test Coopera, minus 1 pkt.,
- za 3 miejsce: liczba punktów równa liczbie sklasyfikowanych miast i gmin w danej grupie, które zorganizowały (potwierdzone 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.

Klasyfikacja generalna zostanie zamieszczona na stronie www.federacja.com.pl do 9 października 2022 r.

10. UHONOROWANIE LAUREATÓW TURNIEJU.

Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich we współpracy z miastami i gminami, które zajęły najwyższe miejsca w klasyfikacji turniejowej, zorganizuje 18 pikników sportowo-rekreacyjnych w ramach promocji hasła „**Sport dla wszystkich – zdrowie dla każdego**”.

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 10 października do 4 grudnia 2022 roku.

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 XIV Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XXVIII Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2022, znajdują się na stronie internetowej KFSdW: www.federacja.com.pl.
- 11.3 **Regulamin i baner Turnieju oraz formularze zgłoszenia do Turnieju oraz sprawozdań z jego przebiegu** są udostępnione do pobrania na stronie internetowej KFSdW: www.federacja.com.pl
- 11.4 Organizatorzy i uczestnicy będą przestrzegali wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Sportu i Turystyki związanych z COVID-19.
- 11.5 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	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.