

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/50251,BEZGRANICZNIE-SILNI-2023.html>
07.07.2024, 06:52

BEZGRANICZNIE SILNI 2023

Anna Luśnia
17.04.2023

W dniach 12-14 kwietnia 2023 r. w Kętrzynie, odbyły się Zawody Sprawnościowe „BEZGRANICZNIE SILNI”, w ramach kalendarza imprez sportowych Straży Granicznej na 2023 rok, zatwierdzonego przez Komendanta Głównego Straży Granicznej, który ufundował puchar dla najlepszej drużyny.

Organizatorem przedsięwzięcia było Centrum Szkolenia Straży Granicznej przy współdziałaniu Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Funkcjonariuszy Straży Granicznej.

Uroczystego otwarcia zawodów dokonał płk SG Adam Pacuk Komendant Centrum Szkolenia SG w obecności zaproszonych gości: Komendanta Warmińsko-Mazurskiego Oddziału SG - płk SG Tomasza Zybińskiego, reprezentującego Zarząd Główny Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Funkcjonariuszy Straży Granicznej mjr. SG Macieja KUSZILKA Przewodniczącego Zarządu Oddziałowego NSZZ FSG przy W-MOSG, ppłk. SG Arkadiusza Marczuka Przewodniczącego Zarządu Oddziałowego NSZZ FSG przy CSSG, Naczelnika Wydziału Zamiejscowego w Kętrzynie Biura Spraw Wewnętrznych Straży Granicznej kpt. SG Pawła Brzozowskiego oraz płk. SG rez. Henryka Kluzy byłego Zastępcę Dyrektora Zarządu Zabezpieczenia Działań.

Komendant CSSG kierując słowa do zawodników podkreślił, iż *„...jako funkcjonariusze Straży Granicznej na co dzień chronicie granicę państwową, a przez kolejne dwa dni będziecie granice przekraczać, granicę swoich możliwości, a podczas zawodów sprawdzane będą cechy tj. siła, moc, szybkość, wytrzymałość, a także umiejętność działania zespołowego...”*. Życzył wszystkim zawodnikom powodzenia i niezapomnianych, sportowych emocji.

Głównymi celami zawodów było doskonalenie sprawności fizycznej funkcjonariuszy Straży Granicznej, popularyzacja aktywnych form wykorzystania czasu wolnego oraz wyłonienie najsprawniejszych zawodników i najlepszych drużyn w Straży Granicznej. 9 drużyn, reprezentujących oddziały Straży Granicznej i ośrodek szkolenia, rywalizowało o tytuł Mistrza w Zawodach Sprawnościowych.

Wszystkim zmaganiom towarzyszył głośny i radosny doping kibiców podgrzewających do walki. Konkurencje trudne i wyczerpujące, z którymi nasi zawodnicy poradzili sobie znakomicie. Wszystkim uczestnikom i zgromadzonym kibicom podczas sportowych zmagani towarzyszyła solidna dawka wrażeń i niezapomnianych emocji.

W wyniku sportowej rywalizacji uzyskano następujące wyniki końcowe:

w klasyfikacji indywidualnej kobiet

I miejsce: chor. SG Irmina Sikora-Kołodziej (Centrum Szkolenia SG)

II miejsce: mł. chor. SG Agnieszka Piątek (Śląski Oddział SG)

III miejsce: mł. chor. SG Marta Hajduczenia (Podlaski Oddział SG)

w klasyfikacji indywidualnej mężczyzn

I miejsce: sierż. SG Grzegorz Kossakowski (Podlaski Oddział SG)

II miejsce: plut. SG Dariusz Serwiński (Bieszczadzki Oddział SG)

III miejsce: plut. SG Kamil Wychryst (Centrum Szkolenia SG)

Po dwóch dniach sportowych zmaganiach, litrach wylanego potu, zdartych gardłach kibiców i niezapomnianych emocjach, najlepszymi drużynami okazały się: drużyna Centrum Szkolenia Straży Granicznej, która obroniła tytuł mistrza Straży Granicznej, wicemistrzostwo powędrowało do drużyny Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej. Trzecie miejsce wywalczyła reprezentacja Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej.

Kolejno klasyfikacja drużynowa przedstawiała się następująco:

IV miejsce: Morski Oddział Straży Granicznej

V miejsce: Nadwiślański Oddział Straży Granicznej

VI miejsce: Karpacki Oddział Straży Granicznej

VII miejsce: Warmińsko-Mazurski Oddział Straży Granicznej

VIII miejsce: Śląski Oddział Straży Granicznej

IX miejsce: Nadbużański Oddział Straży Granicznej

Na zakończenie zawodów w imieniu Komendanta CSSG, Zastępca Komendanta płk SG Mirosław Doroszkiewicz wraz z przedstawicielami NSZZ FSG ppłk. SG Arkadiuszem Marcukiem oraz mjr. SG Maciejem Kuszilkiem, dokonali uroczystej dekoracji najlepszych drużyn i zawodników wręczając okolicznościowe puchary, medale i dyplomy.

Nagrodę specjalną, dla najbardziej doświadczonego zawodnika otrzymał chor. SG Bogdan Piskorz z Warmińsko-Mazurskiego Oddziału SG.

W podziękowaniu za pomoc w organizacji Zawodów Sprawnościowych BEZGRANICZNIE SILNI, Komendant CSSG uhonorował okolicznościową statuetką Zarząd Główny Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Funkcjonariuszy SG.

Zawody odbyły się w czterech niżej opisanych konkurencjach:

I konkurencja (kobiety i mężczyźni)

Zadaniem uczestnika jest podniesienie maksymalną ilość razy deklarowanego ciężaru w czasie 2 minut w każdym z ćwiczeń:

a) martwy ciąg (minimalny ciężar sztangi: mężczyźni - 60 kg, kobiety - 40kg);

b) przysiad ze sztangą trzymaną z przodu (minimalny ciężar sztangi: mężczyźni - 40 kg, kobiety - 20kg).

II konkurencja (kobiety - wg. kolejności wykonywania ćwiczeń):

1. Rzuty piłki „slam ball” o wadze ok. 20 kg spomiędzy nóg do przodu na dystansie 20m.

2. Praca na SkiErg Concept 2- 100 m (poziom obciążenia dowolny).

3. Pchanie sanek z obciążeniem 40 kg trzymając za uchwyty na dystansie 20 m.

4. Praca na SkiErg Concept 2 - 100 m (poziom obciążenia dowolny).

5. Przenoszenie manekina o wadze ok. 30 kg na dystansie 20 m.

6. Praca na SkiErg Concept 2 - 100 m (poziom obciążenia dowolny).

7. Przenoszenie 2 „kettlebells” o wadze ok. 14 kg na dystansie 20 m.

8. Praca na SkiErg Concept 2 - 100 m (poziom obciążenia dowolny).

II konkurencja (mężczyźni - wg. kolejności wykonywania ćwiczeń):

1. Przerzuty opony o wadze ok. 100 kg na dystansie 20 m.

2. Praca na SkiErg Concept 2 - 150 m (poziom obciążenia dowolny).

3. Pchanie sanek z obciążeniem 80 kg trzymając za uchwyty na dystansie 20 m.

4. Praca na SkiErg Concept 2 - 150 m (poziom obciążenia dowolny).

5. Przenoszenie manekina o wadze ok. 50 kg na dystansie 20 m.

6. Praca na SkiErg Concept 2 - 150 m (poziom obciążenia dowolny).

7. Przenoszenie 2 „kettlebell” o wadze ok. 24 kg na dystansie 20 m.

8. Praca na SkiErg Concept 2 - 150 m (poziom obciążenia dowolny).

III konkurencja (kobiety - wg. kolejności wykonywania ćwiczeń)

1. Podciąganie w półzwisie (tzw. „australijskie”) na drążku o wysokości 110 cm - 10 razy.

2. Z leżenia tyłem z 3 kg piłką lekarską trzymaną oburącz nad głową przejścia do siadu z dotknięciem piłką stóp (tzw. „sit ups”) - 20 razy.

3. Padnij - powstań (tzw. „burpee”)- 30 razy.

4. Tzw. „swing rosyjski” z 12 kg „kettlebell” - 40 razy.

5. Jazda na rowerze AIRBIKE - uzyskanie wydajności 50 kcal.

III konkurencja (mężczyźni - wg. kolejności wykonywania ćwiczeń)

1. Podciąganie w zwisie na drążku - 10 razy.

2. Podciąganie nóg do drążka w zwisie (tzw. „toes to bar”) - 20 razy.

3. Padnij - powstań (tzw. „burpee”)- 30 razy.

4. Tzw. „swing rosyjski” z 20 kg „kettlebell” - 40 razy.

5. Jazda na rowerze AIRBIKE - uzyskanie wydajności 50 kcal.

IV konkurencja - drużyna.

Drużyna wspólnie przystępuje do wykonywania 3 następujących ćwiczeń:

a) Przysiad z wypchnięciem sztangi ponad głowę (tzw. „thruster”);

- kobiety ze sztangą 25 kg,

- mężczyźni ze sztangą 40 kg,

b) Przysiad ze sztangą trzymana przed sobą (tzw. „front squat”);

- kobiety ze sztangą 25 kg,
- mężczyźni ze sztangą 40 kg,
- c) Zarzut sztangi z podłoża na barki do pozycji stojącej (tzw. „clean”);
- kobiety ze sztangą 25 kg,
- mężczyźni ze sztangą 40 kg.

 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023
 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023
 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023
 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023
 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023
 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023
 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023
 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023
 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023
 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023	 BEZGRANICZNIE SILNI 2023