

KRAJOWA FEDERACJA SPORTU DLA WSZYSTKICH



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



**XVII EUROPEJSKI
TYDZIEŃ SPORTU DLA WSZYSTKICH
XXXI SPORTOWY TURNIEJ
MIAST I GMIN**

rozgrywany pod hasłem „Aktywność dla wszystkich”

Impreza dofinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki

26 maja – 1 czerwca 2025 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. W latach 1998-2008 Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich organizowała, przy finansowym wsparciu Urzędów i Ministerstw właściwych do spraw sportu powszechnego, jednodniowy Sportowy Turniej Miast i Gmin.

W 2009 roku Stowarzyszenie TAFISA (wówczas: Trim And Fitness International Sport For All Association) zaprosiło Polskę do udziału w planowanym na 2010 rok Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich. Ministerstwo Sportu i Turystyki zleciło przygotowanie tego przedsięwzięcia Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich. Podjęcie szybkich decyzji sprawiło, że Polska stała się prekursorem tego ruchu i I Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich przeprowadziła już w 2009 roku, rozszerzając formułę XV Sportowego Turnieju Miast i Gmin do tygodnia od 26 maja do 1 czerwca (od Dnia Matki do Dnia Dziecka).

Kolejne edycje Sportowego Turnieju Miast i Gmin, organizowane w latach 2010–2019 przez KFSdW w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich, odbywały się w tradycyjnym terminie od 26 maja do 1 czerwca. Wyjątkowo w 2014 roku Turniej odbył się w dniach od 17 do 23 maja, z uwagi na wyznaczone na 25 maja wybory do Parlamentu Europejskiego.

W latach 2020–2022 z uwagi na epidemię COVID-19 impreza została przesunięta na jesień i w kolejnych latach również odbywała się jesienią.

W bieżącym roku zdecydowaliśmy się powrócić do tradycyjnego majowego terminu.

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.

„Aktywność dla wszystkich” 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

XVII EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU DLA WSZYSTKICH
XXXI SPORTOWY TURNIEJ MIAST I GMIN 2025
26 maja – 1 czerwca 2025 r.

1. ORGANIZATORZY.

- 1.1 Organizatorem **XVII Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXXI 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. CEL.

- 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 ustala zasady współpracy z mediami: prasą, radiem i telewizją.
- 3.3 Centralna Komisja Turniejowa dokonuje podsumowania i oceny wyników ogólnopolskich.
- 3.4 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 inauguracyj Turnieju oraz ogólnopolskiego podsumowania Turnieju.

4. TERMIN.

XVII Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – XXXI Sportowy Turniej Miast i Gmin odbędzie się w terminie od 26 maja do 1 czerwca 2025 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 oraz przyjezdni przebywający na jej terenie w dniach trwania Turnieju – dorośli, seniorzy, młodzież, dzieci – osoby zarówno pełnosprawne jak i z niepełnosprawnościami.

6. ZGŁOSZENIA DO TURNIEJU.

- 6.1 Zgłoszenia udziału gminy w Turnieju 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 (na stronie internetowej KFSdW znajduje się do pobrania [przykładowy wzór](#) kalendarza).
 - pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich pliku z formularzem zgłoszenia: **2025-STMIG-ZGŁOSZENIE.xls**, wypełnienie formularza i przesłanie pliku na adres e-mail: **federacja@post.pl** w formie załącznika do maila **w terminie do 25 maja 2025 r.**

- Ważne:-** przesłanie zgłoszenia **musi być poprzedzone** zamieszczeniem na ww. stronie internetowej informacji o udziale gminy w Turnieju, a w odpowiednim polu formularza **ZGŁOSZENIE** **wymagane jest podanie bezpośredniego linku** do tej informacji,
- plik ze zgłoszeniem należy przesłać **w formacie arkusza kalkulacyjnego**, a nie jego obraz w innym formacie (pdf,jpg,...).

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 XVII Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XXXI Sportowego Turnieju Miast i Gmin,**
 - **odbyło się w okresie od 26 maja do 1 czerwca 2025 r.,**
 - **zostało zorganizowane przez startującą w Turnieju gminę na własnym terenie administracyjnym.**
- Uwaga: wydarzenia-konkurencje zorganizowane przez tego samego organizatora w tym samym miejscu i czasie uznawane będą za jedną imprezę turniejową.
- 7.2 We wszelkich materiałach informacyjnych dotyczących STMiG 2025 **winien być umieszczony baner Turnieju** oraz/lub **logo Ministerstwa Sportu i Turystyki i logo KFSdW** - do pobrania ze strony internetowej KFSdW (w dużej rozdzielczości na życzenie).

8. SPRAWOZDANIA Z PRZEBIEGU TURNIEJU.

- 8.1 Startujące gminy przekazują informację z przebiegu Turnieju poprzez:
- pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich pliku z formularzem sprawozdania: **2025-STMIG-SPRAWOZDANIE.xls**, wypełnienie formularza i przesłanie pliku na adres e-mail: **federacja@post.pl** w formie załącznika do maila **w terminie do 10 czerwca 2025 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 **2025-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:-** przesłanie sprawozdania **musi być poprzedzone** zamieszczeniem na stronie internetowej informacji ze sprawozdaniem z przebiegu Turnieju, a w odpowiednim polu formularza **SPRAWOZDANIE** **wymagane jest podanie bezpośredniego linku** do tej informacji,
- plik ze zgłoszeniem należy przesłać **w formacie arkusza kalkulacyjnego**, a nie jego obraz/skan w innym formacie (pdf, jpg,...).
- 8.2 Sprawozdanie z przebiegu Turnieju musi widnieć na ww. stronie internetowej **co najmniej do końca grudnia 2025 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 2024-STMIG-COOPER testach Coopera, przeprowadzonych w ramach Turnieju (w tym kryterium klasyfikacyjnym nie będą uwzględnione osoby, które nie ukończyły 13 roku 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.

Wyniki Turnieju zostaną zamieszczone **na stronie www.federacja.com.pl do 22 czerwca 2025 r.**

10. UHONOROWANIE LAUREATÓW TURNIEJU.

Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich we współpracy z gminami, które zajęły pierwsze trzy miejsca w każdej z sześciu grup klasyfikacyjnych oraz w 42 gminach, które zajęły kolejne miejsca w poszczególnych grupach (w liczbach proporcjonalnych do liczebności tych grup), planuje zorganizować łącznie 60 pikników sportowo-rekreacyjnych w ramach promocji hasła „Aktywność dla wszystkich”.

Planowane wysokości dofinansowań organizacji pikników:

- * za zajęcie 1 miejsca w grupie – 7 tys. zł.,
- * za zajęcie 2 miejsca w grupie – 5 tys. zł.,
- * za zajęcie 3 miejsca w grupie – 4 tys. zł.,
- * w pozostałych 42 gminach – po 3 tys. zł.,

Pikniki zostaną zorganizowane w okresie **od 23 czerwca do 14 grudnia 2025 r.**

Dla miast i gmin, które zajęły pierwszych dziesięć miejsc w każdej z sześciu grup klasyfikacyjnych, zostaną ufundowane pamiątkowe puchary i dyplomy.

Uwaga: liczba zorganizowanych pikników i wysokości dofinansowania uzależnione będą od wysokości uzyskanej przez KFSdW dotacji w ramach tegorocznego programu Ministerstwa Sportu i Turystyki „Aktywność dla każdego”.

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 XVII Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XXXI Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2025, 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.