

4. OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MORSKA - DYSCYPLINY

Każdy uczeń otrzyma Kartę Sportowca z podanymi dyscyplinami i zadaniami.

Imię, nazwisko, miasto, szkoła, podział na dziewczynki i chłopców

Dyscyplina	wynik	Miejsce	Ilość pkt		
Piłka lekarska					
Pompki					
Skok w dal					
Wyskok dosiężny					
Pistolet					
Rzutki					
Rzutka do koła					
Skakanka					
Sprint 100 mb					
Węzły żeglarskie					
Kamizelka					
Tor przeszkód					

Wymagana jest zgoda lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Wymagana jest zgoda prawnego opiekuna do uczestnictwa z testach sportowych.

DYSCYPLINY:

1. Rzut piłką lekarską 3 kg – odległość w cm
2. Tzw. pompki przez 15 sekund – ilość,
3. Skok z dal lub z miejsca – długość skoku w cm
4. wyskok dosiężny – różnica wyskoku w cm
5. Strzelectwo z 10 mb – pistolet pneumatyczny – ilość punktów
6. Rzutki do tarczy z 2 metrów – 3 rzuty – ilość punktów
7. Rzutka do koła z 3 metrów – 5 rzutów – ilość trafień
8. Skakanka – ilość pełnych obrotów przez 30 sekund
9. Sprint 100 mb - czas – w sekundach do setnej sekundy
10. Węzły żeglarskie – na czas w sekundach do setnej sekundy
11. Kamizelka ratunkowa na czas – w sekundach
12. Tor przeszkód na czas w sekundach do setnej sekundy

Ocenianie wyników:

Ostatnie miejsce 1 punkt, Przedostatnie miejsce 2 punkty, Trzeci od końca 3 punkty

.....

Pierwsze miejsce ilość punktów równa ilości zawodników i zawodniczek.

Wyniki w okolicy śniadania.

Ilość punktów sprawnościowych sumuje się z teoretycznymi.