

Olimpiada senioralna PPL 2023 r.

Konkurencja nr I

RZUTY DO CELU WORECZKAMI NAPEŁNIONYMI PIASKIEM

Opis konkurencji:

- Celem jest tarcza pierścieniowa o średnicy największego pierścienia 1 m, odległość między pierścieniami 10 cm;
- Punktacja: trafienie w centrum 10 pkt;
- Trafienie w kolejny pierścień aż do największego to 2 pkt;
- Każdy wykonuje jeden rzut próbny i 5 ocenianych;
- Woreczki o wymiarach ok. 12 cm x 12 cm i wadze ok. 300g;
- Linia rzutu 6 m od pierwszego pierścienia.
- Zawodnik nie może przekroczyć linii rzutu, ważny jest kontakt stopy z linią.

Konkurencja nr II

RZUT PIŁKĄ DO KOSZA

Opis konkurencji:

- Rzut piłką do koszykówki nr 6 z odległości 3,5 m;
- Wysokość kosza 2,6 m;
- Zawodnik wykonuje 2 rzuty próbne i 5 punktowanych;
- Każde trafienie to 10 pkt.;
- Zawodnik nie może przekroczyć linii rzutu, ważny jest kontakt stopy z linią.

Sędzia główny: Florian Siekierski

OLIMPIADA SENIORALNA PPL 2023 r.

Konkurencja nr III

RZUT KRAŻKIEM RINGO NA CELNOŚĆ

Opis konkurencji:

- Skrzynka o wymiarach 50x40 cm, wysokość 30 cm;
- Krążek ringo: średnica zew. 17 cm, wew. 11,5 cm;
- Odległość linii rzutu do bliższej krawędzi skrzynki: **3,5 m**
- Przekroczeni linii rzutu przez zawodnika skutkuje niezaliczeniem punktu. Ważny jest kontakt stopy z linią;
- Każdy zawodnik wykonuje 2 rzuty próbne i 5 ocenianych;
- Trafienie do skrzynki zalicza się jako 10 pkt.

Konkurencja nr IV

WBIJANIE KIJEM HOKEJOWYM KRAŻKA DO BRAMKI

Opis konkurencji:

- Kij hokejowy: długość 145 cm, długość klepki poziomej 27 cm
- Krążek hokejowy typowy
- Odległość punktu strzału od bramki – **4 m**
- Bramka o wymiarach: szer. 50cm, wys. 20 cm

Konkurencja polega na wykonaniu przez zawodnika 2 strzałów próbnych i 5 ocenianych.

Za każde trafienie do bramki zawodnik otrzymuje 10 pkt.

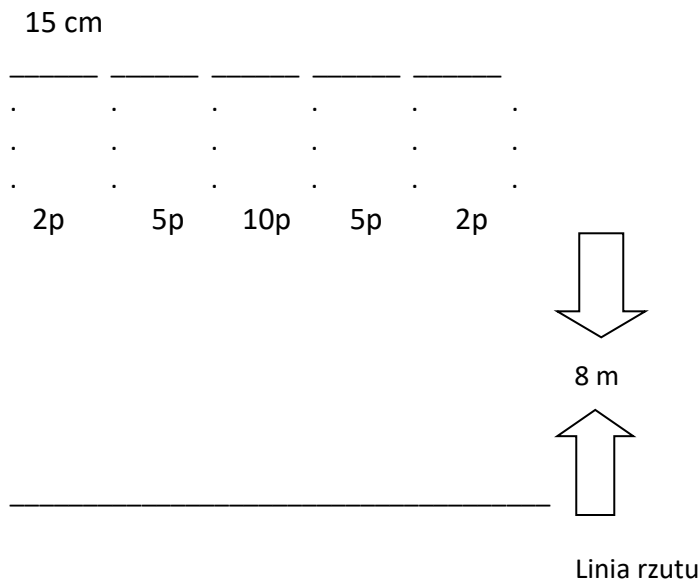
Sędzia główny: Florian Siekierski

Olimpiada Senioralna PPL 2023r.

Konkurencja nr V

TOCZENIE PIŁKI TENISOWEJ NA CELNOŚĆ

- Celem jest 5 boksów szerokości 15 cm każdy ustawionych wg. schematu;
- Grubość ścianki dzielącej boksy 1,5 mm;



- W przypadku odbicia się piłki od czoła ścianki działowej rzut będzie powtórzony;
- Każdy wykonuje 2 rzuty próbne i 5 ocenianych.

Sędzia główny: Florian Siekierski

Olimpiada Senioralna PPL 2023r.

Konkurencja nr VI

PRZERZUCANIE WORECZKÓW KIJEM NA BOISKO PRZECIWNEJ DRUŻYNY

- W konkurencji biorą udział 2 drużyny, każda po 4 osoby
- Boisko każdej z drużyn ma wielkość 4x3 metry
- Czas: 60 sekund
- Cel: Celem Konkurencji jest przerzucenie jak największej ilości woreczków za pomocą kija hokejowego w czasie 60 sekund na boisko przeciwnej drużyny. Każda drużyna zaczyna od 20 woreczków. Woreczki przerzucone poza linię boiska mogą wrócić do gry.
- Zawodnicy wykonują 15-sekundową grę próbną.
- Punktacja będzie naliczana po wystartowaniu wszystkich drużyn (np. 12 drużyn startujących – odpowiednio 12 pkt. 1 miejsce, 11 pkt. 2 miejsce itd.)

Sędzia główny: Lucyna Roszak

Konkurencja VII

SZTAFETA Z PRZEKŁADANIEM HULA-HOP

- W konkurencji biorą udział 2 lub - w przypadku nieparzystej liczby drużyn – 3 drużyny, każda po 4 osoby
- Cel: 4 uczestników stoi w rzędzie w miejscach wyznaczonych przez organizatorów. Pierwszy uczestnik drużyny staje w środku leżącego na podłodze hula-hop. Za jego plecami leży drugie hula-hop, stykające się z tym, w którym stoi. Zadaniem uczestnika jest przesunięcie hula - hop za pomocą kija po podłodze tak, aby znalazło się przed nim i aby mógł do niego wejść. Uczestnik powtarza tę czynność tak długo, aż dojdzie do następnego uczestnika ze sztafety i przekaże mu kij. Wtedy drugi uczestnik wykonuje tę czynność, docierając do trzeciego itd. Aż do ukończenia sztafety.
- Podczas konkurencji hula – hop muszą się ze sobą stykać.
- Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy sztafetę. Zdobyć można 3 punkty.

Sędzia główny: Lucyna Roszak