

# OLIMPIADA SPORTOWA PPL 2023

## Olimpiada PPL 2023 - Opis konkurencji

### 1) **BIEG SZTAFETOWY – 6 x 400m**, decyduje suma czasów 6 zawodników

Miejsce: bieżnia na stadionie miejskim, wejście od ul. Wojska Polskiego.

Przebieg: Jednorazowo biegnie od 4-6 drużyn, kolejność odbywa się według ustalonego wcześniej harmonogramu. W konkurencji bierze udział 6 osób z każdej drużyny, każda przebiega dystans 400m. Na linii startu staje 1 osoba z każdej drużyny, po jej starcie ustawia się kolejna zmiana. Zmiana następuje na linii startu, strefa zmiany wynosi: 20 m. Zmiana zawodnika następują poprzez przekazanie pałeczki sztafetowej. Upuszczenie pałeczki sztafetowej nie powoduje dyskwalifikacji zawodnika, należy wrócić się podnieść pałeczkę i biec dalej. Drużyna zostaje dyskwalifikowana w przypadku przybiegnięcia na metę bez pałeczki sztafetowej.

### 2) **PLYWANIE – sztafeta 6 x 50 metrów**, decyduje suma czasów 6 zawodników

Miejsce: Park Wodny „Planty”, ul. Sportowa 4, basen sportowy.

Przebieg: Jednorazowo w konkurencji startuje 6 drużyn. Seria i numer toru zostanie podany w harmonogramie. W konkurencji bierze udział 6 osób z każdej drużyny, każda przepływa dystans 50m. Start następuje ze słupka lub z wody. Po dotknięciu ściany basenu przez zawodnika 1 startuje kolejny zawodnik itd. Do każdego toru przydzielony jest 1 sędzia.

### 3) **BOWLING – 6 x 10 rund** (tzw. 1 ramka ), decyduje suma punktów 6 zawodników.

Miejsce: Kręgielnia Bowlingowa w Parku Wodnym „Planty”, Sportowa 4

Przebieg: Gra składa się z dziesięciu rund dla każdego gracza. Na początku każdej rundy kręgle są ponownie ustawiane. W każdej rundzie gracz ma dwa rzuty. Runda kończy się gdy zawodnik strąci wszystkie

## OLIMPIADA SPORTOWA PPL 2023

kręgle, bądź skończą mu się rzuty. Zdobyte przez zawodników punkty wyświetlają się na bieżąco podczas gry.

- 4) **DART – 6 x 18 rzutów**, decyduje suma punktów 6 zawodników.

Miejsce: Kręgielnia Bowlingowa w Parku Wodnym „Planty”, Sportowa 4

Przebieg: Każdy z graczy oddaje 18 rzutów lotkami do tarczy. Punktacja i odległość zgodnie z obowiązującymi przepisami Darta (w skrócie: środek tarczy to 50 punktów, pierścień wewnętrzny - wynik mnożony przez 3, pierścień zewnętrzny - wynik mnożony przez 2).

- 5) **STRZELANIE – 6 x 5 strzałów**, decyduje suma strzałów 6 zawodników.

Miejsce: Strzelnica Bractwa Kurkowego, ul. Sporna 20, Pleszew

Przebieg: Każdy z zawodników wykonuje 5 strzałów liczonych do punktacji oraz wcześniej 3 strzały próbne nie liczone do punktacji. W każdym strzale można zdobyć od 0 do 10.9 pkt.

- 6) **PRZECIĄGANIE SAMOCHODU NA ODLEGŁOŚĆ 20 M - 6 osób** razem, decyduje czas,

Miejsce: teren parkingu za Parkiem Wodnym „Planty”

Przebieg: Jednorazowo w konkurencji startuje 1 drużyna. W konkurencji bierze udział 6 osób. Zadaniem zawodników jest przeciągnięcie samochodu na dystansie 15m w jak najkrótszym czasie. Warunkiem ukończenia konkurencji jest przeciągnięcie samochodu poza linię mety. Zezwala się na użycie rękawic (roboczych, treningowych itp.) podczas konkurencji.

- 7) **SZTAFETA W BIEGU WAHADŁOWYM Z OBCIĄŻENIEM (kettlebell)** - 10 m x 6 zawodników, decyduje suma czasów zawodników.

Miejsce: teren parkingu za Parkiem Wodnym „Planty”

Przebieg: Jednorazowo w konkurencji startuje 1 drużyna. W konkurencji bierze udział 6 osób. Zadaniem każdego zawodnika jest przeniesienie

## OLIMPIADA SPORTOWA PPL 2023

4 kamieni poza linię leżącą w odległości 10m i powrót. Waga 1 kettlebella wynosi od 8 do 12 kg. Nie można rzucać kamieniami, trzeba odstawić je w określony punkt. Każdy z zawodników startuje sam, nie przekazuje kamieni następnemu zawodnikowi, po przeniesieniu 4 kamieni następuje zatrzymanie czasu (jest to związane z bezpieczeństwem uczestników) . Po spisaniu czasu na sygnał sędziego startuje kolejny zawodnik.