

## KONKURENCJE SPORTOWE ORAZ ICH PUNKTACJA

Punkty	KONKURENCJE MĘŻCZYZN			KONKURENCJE KOBIEC		
	Bieg 1000 m	10x10	Podciąganie na drążku	Bieg 800 m	Bieg zygakiem „koperta”	Uginanie ramion na ławeczce
0.0	4,00	32,1		3,50	29,0	
0.1	3,59	32,0		3,49	28,9	
0.2	3,58	31,9		3,48	28,8	
0.3	3,57	31,8		3,47	28,7	1
0.4	3,56	31,7	1	3,46	28,6	2
0.5	3,55	31,6		3,45	28,5	3
0.6	3,54	31,5	2	3,44	28,4	4
0.7	3,53	31,4		3,43	28,3	5
0.8	3,52	31,3	3	3,42	28,2	6
0.9	3,51	31,2		3,41	28,1	7
1.0	3,50	31,1	4	3,40	28,0	8
1.1	3,49	31,0		3,39	27,9	9
1.2	3,48	30,9	5	3,38	27,8	10
1.3	3,47	30,8		3,37	27,7	11
1.4	3,46	30,7	6	3,36	27,6	12
1.5	3,45	30,6		3,35	27,5	13
1.6	3,44	30,5	7	3,34	27,4	14
1.7	3,43	30,4		3,33	27,3	15
1.8	3,42	30,3	8	3,32	27,2	16
1.9	3,41	30,2		3,31	27,1	17
2.0	3,40	30,1	9	3,30	27,0	18
2.1	3,39	30,0		3,29	26,9	19
2.2	3,38	29,9	10	3,28	26,8	20
2.3	3,37	29,8		3,27	26,7	21
2.4	3,36	29,7	11	3,26	26,6	22
2.5	3,35	29,6		3,25	26,5	23
2.6	3,34	29,5	12	3,24	26,4	24
2.7	3,33	29,4		3,23	26,3	25
2.8	3,32	29,3	13	3,22	26,2	26
2.9	3,31	29,2		3,21	26,1	27
3.0	3,30	29,1	14	3,20	26,0	28
3.1	3,29			3,19		
3.2	3,28			3,18		
3.3	3,27			3,17		
3.4	3,26			3,16		
3.5	3,25			3,15		
3.6	3,24			3,14		
3.7	3,23			3,13		
3.8	3,22			3,12		
3.9	3,21			3,11		
4.0	3,20			3,10		

**OPIS ĆWICZEŃ**

- **MARSZOBIEG NA 1000 M/800 M** - odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas. Grupa powinna liczyć do 15 osób. Na komendę "start" lub sygnał grupa rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
- **PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU** - odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia - 220 cm. Na komendę "gotów" kontrolowany wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę "ćwicz" podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.
- **BIEG WAHADŁOWY 10 X 10 M** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę "start" (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystuje się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby.
- **BIEG ZYGZAKIEM "KOPERTA"** - odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę "start" (sygnał dźwiękowy) osoba kontrolowana rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: jeszcze dwa razy, jeszcze raz. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.
- **UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ** - prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę "gotów" kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi w lekkim rozkroku - maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę "ćwicz" ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana - tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.