



Kryteria dotyczące nadawania odznaki „Strzelec”, Sprawny Pionier”.

1. Odznaka „Strzelec”

- 1) Przyznawana jest na podstawie strzelania w ramach okresowych sprawdzianów, które odbywają się dwa razy w ciągu roku – zgodnie z planem przedsięwzięć na dany rok.
- 2) Strzelanie odbywa się z broni będącej w dyspozycji SSO GKS „Pionier”. Warunki strzelania zostaną określone w zależności od rodzaju broni oraz prowadzonego sprawdzianu.
- 3) Warunki zdobycia odznaki:
 - brązowa – zdobyć min 42 pkt podczas strzelania;
 - srebrna – zdobyć min 45 pkt oraz posiadać odznakę brązową;
 - złota – zdobyć min 47 pkt oraz posiadać odznakę srebrną.
- 4) Klasę posiadanej odznaki można podnosić na każdym kolejnym sprawdzianie okresowym.
- 5) Dopuszcza się możliwość zdobywania odznaki podczas specjalnie organizowanych w tym celu strzelań.
- 6) Do zdobywania odznaki może przystąpić uczestnik, który nie ma zaległości w regulowaniu składek członkowskich.

2. Odznaka sprawnościowa- „Sprawny Pionier” (brązowa, srebrna, złota).

- 1) Przyznawana jest na podstawie okresowego sprawdzianu z wychowania fizycznego, prowadzonego zgodnie z planem przedsięwzięć na dany rok .
- 2) Konkurencje mogą być przeprowadzone na bazie obiektów sportowych jednostek wojskowych, szkół, ośrodków sportu i rekreacji lub innych ośrodków dysponujących bazą szkoleniową.
- 3) Konkurencje do zdobycia odznaki:
 - Chłopcy:
 - bieg na dystansie 1000 m:
 - do 3min,15s – ocena bdb.
 - 3 min, 16 – 3 min 3,25s – ocena db.
 - 3 min, 26s – 3 min, 40 s – ocena dst.
 - bieg wahadłowy 10x10 m;
 - do 28,5s – ocena bdb.
 - 28,6 – 29,5 s – ocena db.
 - 29,6 – 30,6 s – ocena dst.
 - podciąganie na drążku wysokim w nachwycie;
 - od 15 podciągnięć – ocena bdb.



66-620 Gubin ul. Piastowska 24A tel. 600210462 / 606476457 KRS 0000564475 NIP 9261673441 REGON 361849224
Nr Rachunku PKO B.P. 87 1020 5402 0000 0102 0338 2678 www.pionier.gubin.com.pl

Załącznik 3

Do Regulaminu Wyróżnień SSO GKS „Pionier”

- 10 – 14 ocena db.
- 6 – 9 ocena dst.
- pływanie 50 m stylem dowolnym;
 - do 40 s – ocena bdb.
 - 41 – 53 s – ocena db.
 - 54 – 60 s – ocena dst.
- Dziewczęta:
 - Bieg na dystansie 800 m;
 - do 3min,15s – ocena bdb.
 - 3 min, 16 – 3 min, 25s – ocena db.
 - 3 min, 26s – 3 min, 40 s – ocena dst.
 - Bieg zygzakiem „koperta”
 - do 25,5 s – ocena bdb.
 - 25,6 – 26,5 s – ocena db
 - 26,6 – 27,5 s – cena dst.
 - Zwis na ugiętych ramionach na czas
 - pow. 35 s – ocena bdb.
 - 23 – 34s – ocena db.
 - 10 – 22 s – ocena dst.
 - Pływanie 50 m stylem dowolnym
 - do 48 s – ocena bdb.
 - 49 – 54 s – ocena db.
 - 55 – 65 s – ocena dst.
- 4) Kryteria zdobycia odznaki „Sprawny Pionier” – zaliczyć wszystkie konkurencje na ocenę pozytywną oraz uzyskać średnią:
 - Odznaka złota – co najmniej 4,75
 - Odznaka srebrna – co najmniej 4,50
 - Odznaka brązowa – 4,00
- 5) Do zdobywania odznaki może przystąpić uczestnik, który nie ma zaległości w regulowaniu składek członkowskich.