

**Próby sprawności fizycznej dla kandydatów
do klasy pierwszej wojskowej
w X LO w Bytomiu
Oddział Przygotowania Wojskowego (OPW)
na rok szkolny 2024/2025**

Do testu kandydaci przystępują w strojach sportowych (szatnia jest do dyspozycji kandydatów).

Miejsce: **Państwowe Szkoły Budownictwa- Zespół Szkół w Bytomiu**

Sala gimnastyczna lub boisko (w zależności od warunków atmosferycznych).

Termin: **03.06.2024 r.** (poniedziałek)

14:00 - 17:00 - przeprowadzenie prób sprawności

II termin: (dodatkowy) **17.06.2024 r.** (poniedziałek) - dla kandydatów, którzy w pierwszym terminie z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do sprawdzianu lub prób sprawności.

14:00 – 17:00- przeprowadzenie prób sprawności

TEST nr 1

Bieg wahadłowy 10 x 10 m

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej tyczki, obiega ją, wraca do tyczki na linii startu, obiega ją. Dalej analogicznie pokonuje w sumie 10 takich odcinków. Po każdym odcinku oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń. Przewrócenie tyczki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
BIEG WAHADŁOWY 10 x 10m	PUNKTY	BIEG WAHADŁOWY 10 x 10m	PUNKTY
56 i więcej sekund	0	51 i więcej sekund	0
55-51 sekund	2	50-46 sekund	2
50-46 sekund	4	45-40 sekund	4
45-41 sekund	6	39-36 sekund	6
40-36 sekund	8	35-30 sekund	8
35 i mniej sekund	10	29 i mniej sekund	10

TEST nr.2

Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej

Na komendę „Gotów” kandydat wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce i ramiona podparte na szerokości barków) na ławeczce z nogami złączonymi lub 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 liczbę zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich nie wyprostuje, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE	PUNKTY	UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE	PUNKTY
3 i mniej powtórzeń	0	5 i mniej powtórzeń	0
4-7 powtórzeń	2	6-11 powtórzeń	2
8-12 powtórzeń	4	12-17 powtórzeń	4
13-17 powtórzeń	6	16-21 powtórzeń	6
18-22 powtórzeń	8	22-27 powtórzeń	8
23 i więcej powtórzeń	10	28 i więcej powtórzeń	10

TEST nr.3

Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut

Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MIN.	PUNKTY	SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MIN.	PUNKTY
14 i mniej powtórzeń	0	19 i mniej powtórzeń	0
15-24 powtórzeń	1	20-29 powtórzeń	1
25-34 powtórzeń	2	30-39 powtórzeń	2
35-44 powtórzeń	4	40-49 powtórzeń	4
45-54 powtórzeń	6	50-59 powtórzeń	6
55-64 powtórzeń	8	60-69 powtórzeń	8
65 i więcej powtórzeń	10	70 i więcej powtórzeń	10

UWAGA:

Do zaliczenia Testu sprawnościowego wymagane jest uzyskanie łącznie minimum 8 punktów.