

Próba sprawności fizycznej

w I Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki w Dąbrowie Tarnowskiej
klasa mundurowa - OPW

1. Zbiórka kandydatów do testów sprawnościowych do Oddziału Przygotowania Wojskowego przed wejściem do sali gimnastycznej przy ul. Piłsudskiego 44 w Dąbrowie Tarnowskiej.
2. Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.
3. Warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest przedstawienie oświadczenia rodzica lub prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w teście – wzór oświadczenia załącznik nr 2 do regulaminu rekrutacji.

PAMIĘTAJ! Przed przystąpieniem do prób sprawności fizycznej koniecznie wykonaj odpowiednią rozgrzewkę.

I. SKOK W DAL Z MIEJSCA

(skok mierzony w centymetrach – wykonywane są 2 próby skoku)

Skok w dal z miejsca – kandydat skacze jak najdalej do przodu, lądując na obu stopach bez podporu w przód lub w tył po skoku.

Uwagi:

- stopy powinny być lekko rozstawione, palce przed linią startową,
- można wykorzystać ruch ciała w dół oraz zamach rękami,
- skok musi być ustany.

Wynik próby stanowi **dłuższa odległość** uzyskana przez kandydata.

Punkty	4	3	2	1
Dziewczęta	180 cm i więcej	160 – 179 cm	130 – 159 cm	129 i mniej
Chłopcy	230 i więcej	200 – 229 cm	170 – 199 cm	169 i mniej

II. BIEG WAHADŁOWY 10X10 m

(czas mierzony w sekundach - wykonywane są 2 próby)

Bieg wahadłowy – na komendę „Na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu - na komendę „Start” rozpoczyna bieg na wprost w kierunku przeciwległej linii oddalonej o 10 metrów, pokonuje dziesięciokrotnie ten dystans, przekraczając linię przynajmniej jedną nogą. Podczas ćwiczenia sędzia informuje kandydata o pozostałej liczbie powtórzeń.

PAMIĘTAJ! Warto zwrócić uwagę na dobrą przyczepność obuwia sportowego.

Uwagi:

- w przypadku nieprzekroczenia linii, powtórzenie nie zostaje zaliczone,
- podczas zmiany kierunku biegu zabrania się dotykania podłoża rękami.

Wynik próby stanowi **lepszy** czas uzyskany przez kandydata.

Punkty	4	3	2	1
Dziewczęta	33 sek. i mniej	44 - 34	55 - 45	56 sek. i więcej
Chłopcy	28 sek. i mniej	40 - 29	50 - 41	51 sek. i więcej

III. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W PRZÓD ZZA GŁOWY

(rzut mierzony w centymetrach – wykonywane są 2 próby)

Rzut piłką lekarską w przód zza głowy – z postawy w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – rzut piłką zza głowy w przód. Podczas rzutu niedozwolone jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok).

Uwagi:

- trakcie rzutu oraz po rzucie, nie wolno przekraczać linii rzutów ani też podparać się rękoma za linią,
- wynik podaje się z dokładnością do 0,1 m.

Wynik próby stanowi **dłuższa odległość rzutu** uzyskana przez kandydata.

Punkty	4	3	2	1
Dziewczęta - 2 kg	6 m i więcej	4,5 - 5,9 m	3,0 - 4,4 m	2,9 m i mniej
Chłopcy- 3 kg	7,5 m i więcej	6,0 - 7,4 m	4,5 - 5,9 m	4,4 m i mniej

IV. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (BRZUSZKI)

(czas trwania 60 sek. – liczona jest ilość powtórzeń)

Skłony tułowia w przód – na komendę „Gotów” kandydat wykonuje leżenie tyłem na materacu przy drabinkach z nogami wplecionymi między szczebelki. Pozycja wyjściowa – nogi ugięte w kolanach pod kątem prostym, dłonie są zaplecione na karku. Na komendę „Start” ćwiczący rozpoczyna próbę. Ćwiczenie jest wykonane, gdy łokcie dotkną kolan, zaś łopatki oraz splecione palce rąk dotkną materaca. Podczas ćwiczenia sędzia głośno wylicza kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń.

Uwagi:

- podczas ćwiczenia nie wolno odrywać bioder od podłoża.

Punkty	4	3	2	1
Dziewczęta	45 powt. i więcej	30 - 44	20 - 29	19 powt. i mniej
Chłopcy	55 powt. i więcej	40 - 54	30 - 39	29 powt. i mniej

Maksymalny wynik testu sprawnościowego wynosi 16 punktów.

Warunkiem zaliczenia testu sprawności fizycznej jest obowiązek przystąpienia do wszystkich prób sprawnościowych.

Przypadki szczególne rozstrzyga Komisja Rekrutacyjna oraz Dyrekcja Szkoły.