

Próba sprawności fizycznej w I Liceum Ogólnokształcącym w Dąbrowie Tarnowskiej do klasy mundurowej - Oddziału Przygotowania Wojskowego

WSTĘP

1. Zbiórka kandydatów do próby sprawności fizycznej do klasy mundurowej przed wejściem do sali gimnastycznej LO, 33-200 Dąbrowa Tarnowska, ul. Piłsudskiego 44.
2. Kandydaci przystępujący do próby sprawności fizycznej muszą posiadać strój sportowy i obuwie sportowe na przebranie.
3. Warunkiem przystąpienia do próby sprawności fizycznej jest przedstawienie oświadczenia rodzica lub prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w ćwiczeniach – załącznik nr 2 do regulaminu.
4. Przed przystąpieniem do prób sprawności fizycznej kandydat wykonuje rozgrzewkę według własnego uznania.

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 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	3	2	1
Dziewczęta	170 cm i więcej	130 – 169 cm	129 i mniej
Chłopcy	190 i więcej	150 – 189 cm	149 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 linie przynajmniej jedną nogą. Podczas ćwiczenia sędzia informuje kandydata o pozostałej liczbie powtórzeń.

Uwagi:

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

Wynik próby stanowi **lepsz**y czas uzyskany przez kandydata.

PAMIĘTAJ! Warto zwrócić uwagę na dobrą przyczepność obuwia sportowego.

Punkty	3	2	1
Dziewczęta	35 sek. i mniej	50 - 34	51 sek. i więcej
Chłopcy	30 sek. i mniej	45 - 31	46 sek. i więcej

III. 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 ćwiczenie nie wolno odrywać bioder od podłoża.

Punkty	3	2	1
Dziewczęta	35 powt. i więcej	20 - 34	19 powt. i mniej
Chłopcy	45 powt. i więcej	25 - 44	24 powt. i mniej

Maksymalny wynik próby sprawności fizycznej wynosi 9 punktów.

Warunkiem zaliczenia próby sprawności fizycznej jest obowiązek przystąpienia do wszystkich trzech ćwiczeń oraz uzyskanie min. 1 pkt. w każdym z ćwiczeń.