

**Próba sprawności fizycznej
w I Liceum Ogólnokształcącym w Dąbrowie Tarnowskiej
do klasy mundurowej
- Oddziału Przygotowania Wojskowego oraz Oddziału Policji i Straży Granicznej**

WSTĘP

1. Zbiórka kandydatów do próby sprawności fizycznej do klasy mundurowej przed wejściem do sali gimnastycznej I 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	5	4	3	2	1
Dziewczęta	190 cm i więcej	180 – 189 cm	170 – 179 cm	160 – 169 cm	159 cm i mniej
Chłopcy	210 cm i więcej	200 – 209 cm	190 – 199 cm	180 – 189 cm	179 cm 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 **lepszy** czas uzyskany przez kandydata.

PAMIĘTAJ! Warto zwrócić uwagę na dobrą przyczepność obuwia sportowego.

Punkty	5	4	3	2	1
Dziewczęta	25 sek. i mniej	26 – 30 sek.	31 – 35 sek.	36 – 40 sek.	41 sek. i więcej
Chłopcy	20 sek. i mniej	21 – 25 sek.	26 – 30 sek.	31 – 35 sek.	36 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	5	4	3	2	1
Dziewczęta	50 powt. i więcej	49 – 45 powt	44 - 40 powt	39 – 35 powt	34 i mniej
Chłopcy	60 powt. i więcej	59 – 55 powt	54 – 50 powt	49 – 45 powt	45 i mniej

Maksymalny wynik próby sprawności fizycznej wynosi 15 punktów.

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