

Próby sprawności fizycznej dla kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym w Nowym Mieście nad Pilicą w Zespole Szkolno-Przedszkolny im. Karola Wojtyły w Nowym Mieście nad Pilicą

1. Każda osoba składająca podanie do klasy wojskowej, bierze udział w teście sportowym celem zdiagnozowania poziomu sprawności fizycznej kandydata.
2. Próbę sprawności fizycznej zwanej dalej „próbą” przeprowadza się w szkolnej sali sportowej lub na stadionie miejskim.
3. Każda próba sprawnościowa wykonywana jest jeden raz.
4. Kandydat przystępuje do czterech konkurencji sportowych w stosownym ubiorze: krótkie spodenki, koszulka, buty sportowe bez kolców o dobrej przyczepności do podłoża.
5. Rozpoczęcie próby poprzedza rozgrzewka.
6. Próba obejmuje następujące konkurencje:
 - 1) Test wytrzymałościowy - bieg na 1000 m (chłopcy), bieg na 600 m (dziewczęta);
 - 2) Test siły –rzut piłka lekarską w przód zza głowy;
 - 3) Test siły - skłony tułowia w przód w czasie 1 minuty;
 - 4) Test szybkości - bieg po kopercie.

Warunkiem zaliczenia próby jest poprawne wykonanie i ukończenie wszystkich konkurencji. Kolejność zdawanych konkurencji: test siły, test szybkości, test wytrzymałości. Czas trwania testu: około 2,5 godziny w jednym dniu

Opis konkurencji:

1. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:
 - 1000 m – dla chłopców,
 - 600 m dla dziewcząt.

Opis ćwiczenia:

Na sygnał „ na miejsca” kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „ start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

Tabela norm:

Czas biegu (min) Mężczyźni	Czas biegu (min) Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
poniżej 3,12 min	poniżej 2,15 min	10

3,13 – 3,35 min	2,16 – 2,35 min	8
3,36 – 3,50 min	2,36 – 2,56 min	6
3,51 – 4,17 min	2,57 – 3,15 min	4
4,18 – 4,41 min	3,16 – 3,46 min	2
powyżej 4,42 min	powyżej 3,47 min	0

2. Rzut piłka lekarską w przód zza głowy

Opis ćwiczenia:

Na sygnał „na miejsce” kandydat staje za linią rzutu w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutu, piłka trzymana oburącz, po zamachu rzut piłki zza głowy w przód. Podczas rzutu niedozwolone jest oderwanie stóp od podłoża (podskok). W trakcie rzutu oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje 2 rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,1 m.

Tabela norm:

Odległość Mężczyźni – 3 kg	Odległość Kobiety – 2 kg	Liczba uzyskanych punktów
powyżej 9 m	powyżej 7,5 m	10
8,9 – 8,0 m	7,4 – 6,5 m	8
7,9 – 7,0 m	6,4 – 5,5 m	6
6,9 – 6,0 m	5,4 – 4,5 m	4
5,9 – 5,0 m	4,4 – 3,5 m	2
poniżej 5 m	poniżej 3,5 m	0

3. Skłony w czasie jednej minuty z pozycji leżącej tyłem.

Opis ćwiczenia:

Dłonie splecione palcami na karku, łopatki dotykają podłoża, nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych oparte stopami o dolny szczebel drabinek gimnastycznych (ostatni lub przedostatni) wykonujący ćwiczenie dynamicznie unosi tułów do pozycji siedzącej (wykonując skłon w przód), wraca do postawy wyjściowej i kolejno unosi się, liczona jest ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń.

Tabela norm.

Ilość powtórzeń Mężczyźni	Ilość powtórzeń Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
45 i więcej	38 i więcej	10
39 – 44	31 – 37	8
30 – 38	24 – 30	6

22 – 29	18 – 23	4
15 – 21	11 – 17	2
0 – 14	0 – 10	0

4. Bieg ze zmianą kierunku (po kopcach)

Opis ćwiczenia:

Na komendę „na miejsce” kandydat przyjmuje pozycję startową za linią startu. Na komendę „start” rozpoczyna bieg zygzakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopcach” o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności paliki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia palika próba jest przerywana). Wynik próby stanowi uzyskany przez niego czas.

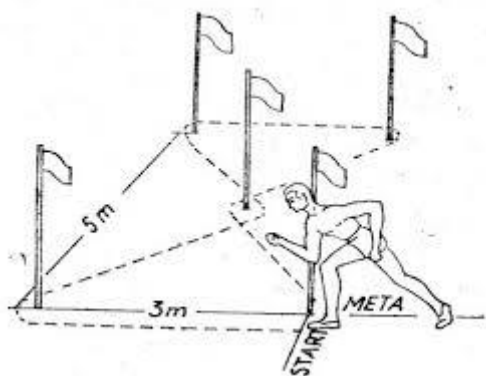


Tabela norm:

Czas biegu (s) Mężczyźni	Czas biegu (s) Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
poniżej 25,0 sek.	poniżej 27,0 sek.	10
25,1 – 26,0 sek.	27,1 – 28,0 sek.	8
26,1 – 27,0 sek.	28,1 – 29,0 sek.	6
27,1 – 28,0 sek.	29,1 – 30,5 sek.	4
28,1 – 29,0 sek.	30,6 – 32,0 sek.	2
powyżej 29,0 sek.	powyżej 32,0 sek.	0