

Test próby sprawności fizycznej dla kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Nr 7

Test sprawności fizycznej zawiera elementy sprawdzające siłę, szybkość, wytrzymałość i zwinność ucznia jako kandydata do klasy mundurowej, obejmujący następujące konkurencje.

⌚ dla chłopców

- bieg na dystansie 1500 metrów
- bieg wahadłowy 10x10 metrów
- podciąganie na drążku wysokim
- skłony tułowia z leżenia tyłem (brzuszki)

⌚ dla dziewcząt

- bieg na dystansie 800 metrów
- bieg wahadłowy 10x10 metrów
- zwis na drążku
- skłony tułowia z leżenia tyłem (brzuszki)

Z testu można uzyskać maksymalnie 100 pkt. Kandydat może zdobyć 5 pkt. dodatkowych za uzyskanie w danej konkurencji lepszy wynik niż podany w tabeli. Szczegółowy wynik punktowy ustala się na podstawie tabeli:

Punktacja	Konkurencje chłopców				Konkurencje dziewcząt			
	Bieg 1500 m.	Bieg 10x10	Podciąganie	Brzuszki	Bieg 800m.	Bieg 10x10	Zwis na drążku	Brzuszki
25	4,30	28,30	16	70	3,10	30,30	60	55
24	4,40	29,00	15	67	3,20	31,00	55	52
23	4,50	29,30	14	64	3,30	31,30	50	49
22	5,00	30,00	13	61	3,40	32,00	45	46
21	5,10	30,30	12	58	3,50	32,30	40	43
20	5,20	31,00	11	55	3,60	33,00	35	40
19	5,30	31,30	10	52	3,70	33,30	30	37
18	5,40	32,00	9	49	3,80	34,00	25	34
17	5,50	32,30	8	46	3,90	34,30	20	31
16	6,00	33,00	7	43	4,00	35,00	15	28
15	6,10	33,30	6	40	4,10	35,30	10	25
14	6,20	34,00	5	37	4,20	36,00	5	22
13	6,30	34,30	4	34	4,30	36,30	4	19
12	6,40	35,00	3	31	4,40	37,00	3	16
11	6,50	35,30	2	28	4,50	37,30	2	13
10	7,00	36,00	1	25	4,60	38,00	1	10

OPIS ĆWICZEŃ

Marszbieg na 1500m. ch./800m. dz. – biegi odbywają się na terenie szkoły o urozmaiconej nawierzchni. Biegi odbędą się grupami na czas. Na sygnał grupa rozpoczyna bieg. Czas mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy od startu do mety.

Bieg wahadłowy 10x10 - na sygnał kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległego słupka, obiega go, wraca do słupka na linii startu, obiega go i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Czas mierzymy z dokładnością 0,1 sekundy. Do ćwiczenia wykorzystywane są słupki o wysokości 150 cm. Przewrócenie słupka powoduje powtórzenie próby.

Podciąganie na drążku – Minimalna wysokość drążka 220 cm. Na komendę gotów kandydat wykonuje chwyt nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę ćwiczący podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem oceniaczy powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.

Brzuszki - leżenie tyłem na materacu przy drabinkach. Nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte za drabinki, ramiona splecione za głową – pozycja wyjściowa. Kandydat wykonuje skłon tułowia w przód dotykając łokciami kolan, następnie wyprost z dotknięciem palcami dłoni materaca. Czas 2 minuty.

Zwis na drążku – kandydat wykonuje chwyt drążka nachwytem lub podchwytem, broda nad drążkiem i nie dotyka drążka (z własnego odbicia). Czas mierzony jest co do sekundy od momentu gdy broda znajdzie się nad drążkiem, a kończy gdy broda znajdzie się poniżej drążka.

Warunkiem przystąpienia do testu sprawności fizycznej jest posiadanie zgody rodziców/opiekunów prawnych na udział w teście sprawnościowym. Wzór znajduje się w osobnym pliku.