

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
CKZiU „ELEKTRYK” W NOWEJ SOLI**

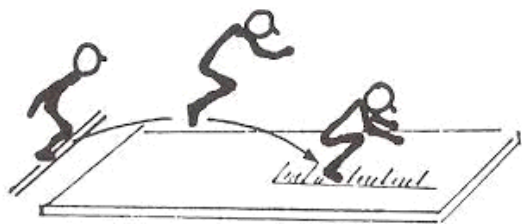
1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w hali sportowej szkoły.
2. Test sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju i obuwiu sportowym, niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.
3. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka przeprowadzona we własnym zakresie.
4. Warunkiem przystąpienia do testu jest przedstawienie przed egzaminem:
 - orzeczenia lekarskiego wydanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, potwierdzającego brak przeciwwskazań do nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego,
 - zgody rodzica lub prawnego opiekuna do uczestnictwa kandydata w teście sprawności fizycznej.
5. Test sprawności fizycznej składa się z czterech ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
 - skok w dal z miejsca,
 - rzut piłką lekarską w przód,
 - bieg po kopercie,
 - przysiady z wyrzutem nóg w tył.

1. SKOK W DAL Z MIEJSCA

Sposób wykonania: pozycja wyjściowa – stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do przysiadu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem obunóż. Długość skoku mierzy się od linii wybicia do krawędzi pięty.

Warunki zaliczenia:

- dziewczęta – skok na odległość 140 cm,
- chłopcy – skok na odległość 160 cm.

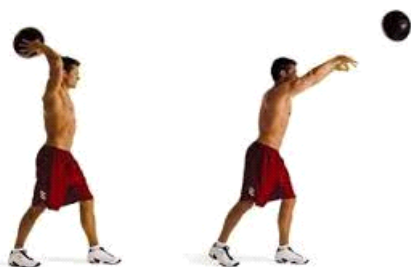


2. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W PRZÓD

Sposób wykonania: Uczeń ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi 3 kilogramową piłkę oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.

Warunki zaliczenia:

- dziewczęta – rzut na odległość 400 cm (4 m),



- chłopcy – rzut na

odległość 500 cm (5 m).

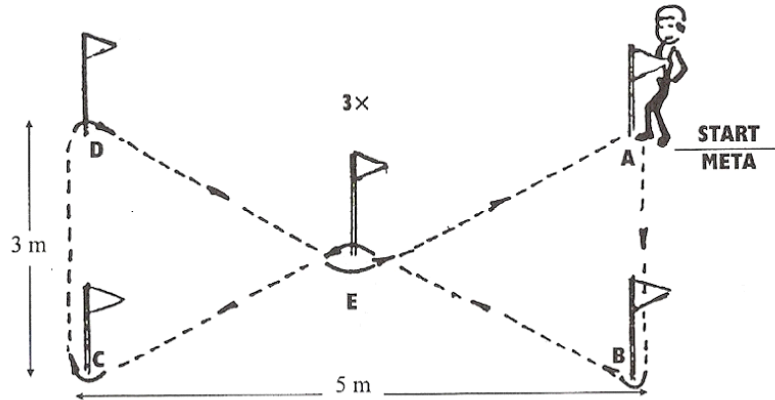
3. BIEG PO KOPERCIE

Konkurencja jest przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3 x 5 m, na którym w wyznaczonych miejscach ustawia się tyczki o wysokości 160–180 cm.

Sposób wykonania: kandydat na komendę „na miejsca” podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową. Na komendę „start” kandydat rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym na rysunku kierunkiem (A–B–E–C–D–E–A), omijając tyczki od strony zewnętrznej. Uczeń pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, uczeń musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, uczeń przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną. Uczeń może dopełnić 1 falstart, kolejny go dyskwalifikuje. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,1 sekundy.

Warunki zaliczenia:

- dziewczęta – czas 28 s.,
- chłopcy – czas 24,5 s.



4. PRZYSIADY Z WYRZUTEM NÓG

Sposób wykonania: na komendę „ćwicz” kandydat z postawy stojącej wykonuje przysiad podparty, a następnie wyrzuca energicznie nogi w tył, tak aby podudzia, uda i plecy tworzyły linię prostą. Następnie podkurcza nogi i wykonuje powrót do przysiadu podpartego, po czym przechodzi do postawy wyprostowanej z kłaśnięciem w dłonie nad głową.

Warunki zaliczenia:

- dziewczęta – 10 powtórzeń w czasie 30 s,
- chłopcy – 20 powtórzeń w czasie 60 s.

