

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

Termin testów sprawnościowych: 10 czerwca 2021 r.

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe (zmienne), aktualną legitymację szkolną, ewentualnie inny dokument tożsamości ze zdjęciem.

Przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej kandydat przekazuje nauczycielowi przeprowadzającemu testy:

- podpisane oświadczenia / zgody rodzica rodziców/prawnego opiekuna wydrukowane ze strony internetowej szkoły.

Zbiórka kandydatów przystępujących do testu sprawnościowego do klasy wojskowej odbędzie się w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Licealnych i Zawodowych im. Unii Europejskiej w Sulęcinie ul. Witosa 49.

Miejsce przeprowadzenia testów : sala gimnastyczna.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych : szybkości , siły i wytrzymałości.

Dziewczęta:

1. zwis na drążku na czas
2. bieg zygzakiem („koperta”)

Chłopcy:

3. podciąganie na drążku
4. bieg wahadłowy 10 × 10 m.

1. ZWIS NA DRAŻKU

Odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „gotów” startująca trzyma drążek nachwytem o ramionach ugiętych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem; wynikiem próby jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy startująca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka.

2. BIEG ZYGZAKIEM „KOPERTA”

Odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowana rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Powtarzana próba jest próbą ostateczną.

3. PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU

Odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje zwis nachwytem z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się

powyżej prężnika drążka wysokiego (bez wykonywania jakichkolwiek dodatkowych ruchów (podciąganie siłowe), i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.

4. BIEG WAHADŁOWY 10 x 10 M

Odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Powtarzana próba jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystuje się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.

Normy (tabela) prób sprawnościowych:

Dziewczęta							Chłopcy						
Zwis na ugiętych ramionach (s)	Pk t.	Ma x.	Bieg zygzakiem „koperta” (s)	Pk t.	Ma x.	Razem z WF	Podciąganie na drążku (liczba)	Pk t.	Ma x.	Bieg wahałdowy 10x10 (s)	Pk t.	Ma x.	Razem z WF
23 i więcej	10	10	27,99 i mniej	10	10	20	12	10	10	32,99 i mniej	10	10	20
21-22	9		28,0 – 28,4	9			11	9		33,0 – 33,4	9		
19-20	8		28,5 – 28,9	8			10	8		33,5 – 33,9	8		
17-18	7		29,0 – 29,4	7			9	7		34,0 – 34,4	7		
15-16	6		29,5 – 29,9	6			8	6		34,5 – 34,9	6		
13-14	5		30,0 – 30,4	5			7	5		35,0 – 35,4	5		
11-12	4		30,5 – 30,9	4			6	4		35,5 – 35,9	4		
9-10	3		31,0 – 31,4	3			5	3		36,0 – 36,4	3		
7-8	2		31,5 – 31,9	2			4	2		36,5 – 36,9	2		
5-6	1		32,0 – 32,4	1			3	1		37,0 – 37,4	1		
0-4	0		32,5 i powyżej	0			2 i mniej	0		37,5 i powyżej	0		