

## **Pokonywanie policyjnego toru przeszkód – 1, 5 h**

### **SPOSÓB POKONANIA SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD**

1. Tor przeszkód rozpoczyna się w pozycji leżenia przodem na materacu, ręce wyprostowane, dłonie ułożone wzdłuż ciała.
2. Po komendzie "**gotów**" testowany w pozycji leżenia przodem nieruchomieje.
3. Na komendę "**START**" - **włączany jest stoper** - a testowany wstaje i biegnąc okrąża dwa stojaki: pierwszy z prawej strony, drugi z lewej strony.
4. Po obiegnięciu stojaków, na "ścieżce" wykonanej z 3 materaców ułożonych wzdłuż, testowany wykonuje przewroty: pierwszy w przód, po obrocie o 180o drugi w tył, po obrocie o 180o trzeci w przód (przewroty gimnastyczne lub przez bark).
5. Po dobiegnięciu do materaca chwyta skórzanego manekina położonego na materacu o masie 28 kg, niosąc go obiega stojak ustawiony w odległości 5 m w lewo do środka toru i po pokonaniu 10 m kładzie manekina na ten sam materac.
6. Następnie górą pokonuje w dowolny sposób (przeskoki lub przekraczanie) cztery płotki lekkoatletyczne - wysokość płotka 76cm.
7. Sprzed wyznaczonej linii wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi oburącz, zza głowy w przód na odległość minimum 5 m. Masa piłki - 3 kg. Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie wykonywania próby lub nie osiągnięcie wymaganej odległości skutkuje dodatkowym rzutem piłką (maksymalnie jeden dodatkowy rzut).
8. Z leżenia tyłem na materacu, stopy zaczepione pod dowolnym szczeblem drabinki, w dłoniach piłka o masie 2 kg (piłka dotyka materaca za głową). Wykonanie 10 pełnych cykli (skłonów tułowia) przenoszenia piłki (piłka dotyka materaca - piłka dotyka drabinek).
9. Pokonanie górą w dowolny sposób, 4 skrzyń gimnastycznych (skrzynie pięcioczęściowe).
10. Przebiegnięcie 10 razy dystansu 5 metrów, ze zmianą kierunku biegu (bieg wahadłowy). Obie stopy za każdym nawrotem muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans, dłonie przy nawrocie nie mogą dotykać podłoża.
11. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu 5 metrów jest zakończeniem próby - **wylączenie stopera**.

Założenia organizacyjne:

- A.** Sprawnościowy tor przeszkód pokonuje się jeden raz.
- B.** Tylko i wyłącznie przewrócenie stojaka, rzucenie manekina na materac, przewrócenie płotka, zrzucenie elementu skrzyni lub jej przewrócenie, pokonanie skrzyni lub płotków obok nich, wykonanie elementów toru niezgodnie ze schematem sprawnościowego toru przeszkód powoduje powtórzenie próby (jeden raz). Kolejny błąd w drugiej próbie powoduje nie zaliczenie sprawnościowego toru przeszkód.
- C.** Podczas wykonywania rzutów piłkami lekarskimi, przenoszenia piłki, powtórzeń w biegu wahadłowym egzaminator liczy tylko poprawne powtórzenia.
- D.** Niewykonanie wyznaczonej ilości poprawnie wykonanych ćwiczeń powoduje nie zaliczenie testu sprawności fizycznej.
- E.** Do klasyfikacji punktowej drużyny zalicza się sumę wszystkich wyników otrzymanych przez startujących z danej drużyny.