

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DLA KANDYDATÓW  
DO  
POLICYJNEGO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO  
W SŁUPSKU**

Do testu sprawności fizycznej wykorzystuje się sprawnościowy tor przeszkód, którego pokonanie mierzone jest w czasie z dokładnością do 0,1 sekundy, przeliczonym na punkty. Uzyskany czas odczytuje się do jednego miejsca po przecinku. Test polega na pokonaniu sprawnościowego toru przeszkód w określonym czasie. Wyniki zostają przeliczone w systemie punktowym.

**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 okrąży dwa stojaki: pierwszy z prawej strony, drugi z lewej strony (kierunki poruszania są zaznaczone).
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 chwytą 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 - 2 kg. Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie wykonywania próby lub nieosiągnięcie 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.**

Odległości pomiędzy poszczególnymi elementami (stacjami) toru przedstawiono w centymetrach na załączonym schemacie.

Normy czasowe		
Chłopcy	Dziewczyny	PKT
Czas w minutach, sekundach, dziesiątych sekundy	Czas w minutach, sekundach, dziesiątych sekundy	
1.45,0 - 1.43,1	1.55,0 - 1.53,1	21
1.43,0 - 1.41,1	1.53,0 - 1.51,1	22
1.41,0 - 1.39,1	1.51,0 - 1.49,1	23
1.39,0 - 1.37,1	1.49,0 - 1.47,1	24
1.37,0 - 1.35,1	1.47,0 - 1.45,1	25
1.35,0 - 1.33,1	1.45,0 - 1.43,1	26
1.33,0 - 1.31,1	1.43,0 - 1.41,1	27
1.31,0 - 1.29,1	1.41,0 - 1.39,1	28
1.29,0 - 1.27,1	1.39,0 - 1.37,1	29
1.27,0 - 1.25,1	1.37,0 - 1.35,1	30
1.25,0 - 1.23,1	1.35,0 - 1.33,1	31
1.23,0 - 1.21,1	1.33,0 - 1.31,1	32
1.21,0 - 1.19,1	1.31,0 - 1.29,1	33
1.19,0 - 1.17,1	1.29,0 - 1.27,1	34
1.17,0 - 1.15,1	1.27,0 - 1.25,1	35
1.15,0 - 1.13,1	1.25,0 - 1.23,1	36
1.13,0 - 1.11,1	1.23,0 - 1.21,1	37
1.11,0 - 1.09,1	1.21,0 - 1.19,1	38
1.09,0 - 1.07,1	1.19,0 - 1.17,1	39
1.07,0 w dół	1.17,0 w dół	40