

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW
DO
POLICYJNEGO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
I ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
W SŁUPSKU**

PRÓBA nr 1: Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3kg lub 2 kg

SPRZĘT: Piłka lekarska o ciężarze 3 kg i 2kg, taśma do pomiarów.

WYKONANIE: Postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu, piłka trzymana oburącz. Kandydat wykonuje rzut zza głowy do przodu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. W trakcie rzutu i po rzucie nie można stanąć na linii rzutu lub jej przekroczyć.

Chłopcy wykonują rzut piłką lekarską o wadze 3kg, a dziewczęta o wadze 2kg.

WYNIK: Długość rzutu ustala się na podstawie przygotowanych uprzednio pomiarów, wykonanych z dokładnością do 0,5 m. Piłka całym obwodem musi przekroczyć linię pomiaru. Kandydat może wykonać trzy rzuty. Ocenę z próby ustala się na podstawie lepszego wyniku

PRÓBA nr 2: Siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund

SPRZĘT: Stoper, materac gimnastyczny, drabinki gimnastyczne.

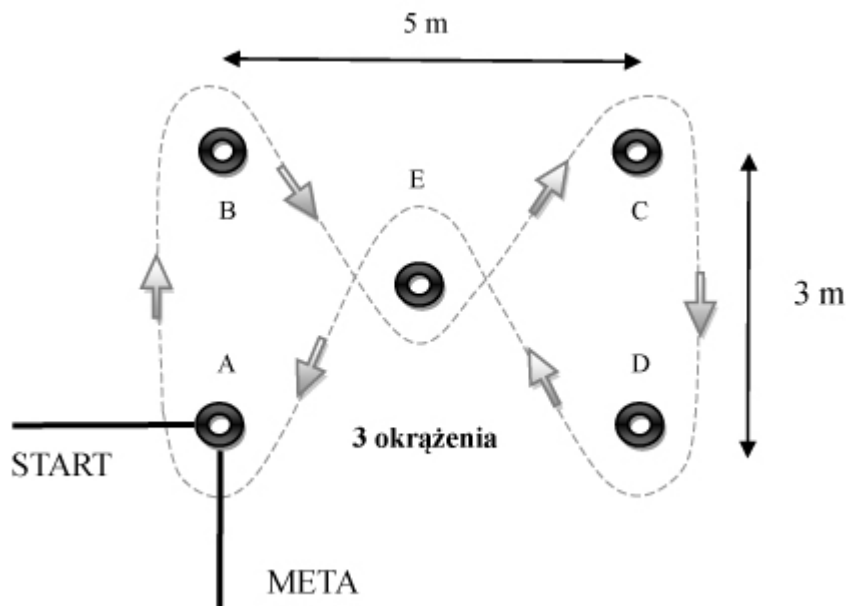
WYKONANIE: Na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję w leżeniu na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90°), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. Próba może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która klęka przy stopach kandydata i rękoma stabilizuje ich położenie. Na komendę „ćwicz” egzaminujący włącza stoper, kandydat wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby łokcie dotknęły podłoża. Podczas wykonywania próby nie można unosić bioder. Egzaminujący liczy prawidłowo wykonane siady.

WYNIK: Wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych siadów w przód.

PRÓBA nr 3: Bieg ze zmianą kierunku ruchu

SPRZĘT: Stoper, taśma do pomiarów, pięć stojaków o wysokości co najmniej 170 cm.

WYKONANIE: Na komendę „gotów” kandydat staje przed linią startu, na komendę „start” egzaminujący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg. Biegnie pokonując trzykrotnie trasę biegu, omijając stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A. Egzaminujący wyłącza stoper w momencie przekroczenia linii mety. Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Próba jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka lub biegu niezgodnie ze schematem. Podczas omijania stojaka A kandydat jest informowany: „jeszcze dwa razy.... ostatni raz stop”. Trasę biegu ilustruje poniższy schemat.



WYNIK: Wynik próby stanowi czas, w którym kandydat trzykrotnie pokonał trasę biegu. Wynik ustala się z dokładnością do 0,1 sekundy. Kandydat może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby w przypadku niewykonania próby zgodnie z opisem.

PRÓBA nr 4: Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem

WYKONANIE: Na komendę „gotów” kandydat wykonuje podpór przodem na parkiecie, nogi złączone lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „start!” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Egzaminator głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń. Jeżeli kandydat wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, egzaminator podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo powtórzeń. Dziewczęta wykonują ugięcia ramion w podporze w klęku.

WYNIK: Wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych ugięć w podporze przodem.