

TEST SPRAWNOŚCIOWY do klasy pierwszej ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

- I. Jednym z elementów rekrutacji do klasy przygotowania wojskowego jest zaliczenie testu sprawnościowego.

Termin testów:

Pierwszy termin:

02. czerwca 2023 r. godz. 14.00

Drugi termin:

26 czerwca godz. 10.00

II.

- III. Zbiórka kandydatów na przed halą sportową. Wszystkich obowiązuje strój sportowy(koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

- IV. **Oświadczenie rodziców/opiekunów prawnych pobierz, wydrukuj, przynieś podpisane na test. (Załącznik 1)**

1. Beep test

Beep Test - czyli Maximal Multistage 20m Shuttle Run Test co należy tłumaczyć jako wielostopniowy test wahadłowy 20m. Jest to test na baie którego możemy wyznaczyć wytrzymałość (krążeniowo-oddechową). Próba wydolnościowa (Beep Test) polega na bieganiu między dwiema liniami, oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Start następuje na sygnał a konkurencja kończy się gdy kandydat nie dobiegnie do linii w wyznaczonym czasie.

Punktacja	Chłopcy	Dziewczęta
6	13 i więcej	12 i więcej
5	11-13	10-11
4	9-10	8-9
3	7-8	6-7
2	5-6	4-5
1	4-5	3-4

2. Próba siły mięśni brzucha

Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego. Na komendę „Ćwicz” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia, nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

Punktacja	Chłopcy	Dziewczęta
6	30 i więcej	25 i więcej
5	25-29	21-25
4	20-24	16-20
3	15-19	11-15
2	10-14	7-10
1	5-9	4-6

3. **Bieg wahadłowy 10x10**

Wykonuje 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. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystujemy chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.

Punktacja	Chłopcy	Dziewczęta
6	27s. i mniej	29 i mniej
5	28s. -29s.	30s. – 31s.
4	30s. -31s	32s. – 33s.
3	32s. – 33s.	34s. – 35s.
2	34s. – 35s	36s. – 37s.
1	pow. 36s.	pow. 38s.

4. **Rzut piłką lekarską(2kg)z miejsca, w przód, zza głowy,**

po wyznaczeniu linii rzutów, badany staje przodem przed linią w lekkim rozkroku; stopy ustawione równolegle do linii, piłkę trzyma oburącz; wykonuje lekkie ugięcie nóg w stawach kolanowych oraz zamach rękoma z jednoczesnym skłonem tułowia w tył; energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem w przód; jeżeli badany przekroczy linię wyrzutu lub oderwie

nogi od podłoża, rzut uznaje się za nieważny; pomiaru dokonuje się z dokładnością do 1cm; badany wykonuje 2 rzuty testowe, z czego zalicza się najlepszy;

Punktacja	Chłopcy	Dziewczęta
6	pow. 11,50	pow. 8,01
5	10,21 -11,49.	6,91 – 8,00
4	9,01 -10,20	5,71 – 6,90
3	7,61 – 9,00	4,31 – 5,70
2	6,00– 7,60	3,00 -4,30
1	poniżej 6,00	poniżej 3,00

5. **Test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach [s]/ podciąganie na drążku [liczba powtórzeń].**

zwis na drążku – ćwicząca trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem próby jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;

Punktacja	Dziewczęta	Czas mierzony w sekundach
6	35s. i więcej	
5	27s. -34s.	
4	19s. -26s	
3	11s. – 18s.	
2	4s. – 10s	
1	3 i poniżej	

podciąganie na drążku na liczbę - ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli ćwiczący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych - podciągnięcia wykonuje się siłą.

Punktacja	Chłopcy
6	11 i więcej
5	9-10
4	7-8
3	5-6
2	3-4
1	1-2

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna.
Oświadczenie należy przynieść na test próby sprawności fizycznej.