

# **Test sprawności fizycznej dla Oddziałów Przygotowania Wojskowego w Technikum im. Wojska Polskiego w Starachowicach Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Kielcach**

## **1. Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut**

### Opis ćwiczenia

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat 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 lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz” kandydat 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 głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kandydat 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 powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

| <b><u>DZIEWCZETA</u></b>      |                      | <b><u>CHŁOPCY</u></b>         |                      |
|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|
| <b><u>ILOŚĆ POWTÓRZEŃ</u></b> | <b><u>PUNKTY</u></b> | <b><u>ILOŚĆ POWTÓRZEŃ</u></b> | <b><u>PUNKTY</u></b> |
| Poniżej 5 powtórzeń           | 0                    | Poniżej 7 powtórzeń           | 0                    |
| 6 - 10                        | 2                    | 8 - 12                        | 2                    |
| 11 - 15                       | 4                    | 13 - 18                       | 4                    |
| 16 - 19                       | 6                    | 19 - 24                       | 6                    |
| 20 - 23                       | 8                    | 25 - 29                       | 8                    |
| Powyżej 24                    | 10                   | Powyżej 30                    | 10                   |

## **2. Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej**

### Opis ćwiczenia

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce i ramiona podparte na szerokości barków) na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „Ćwicz” 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). Oceniający głośno odlicza liczbę zaliczonych 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, oceniający podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

| <b><u>DZIEWCZETA</u></b>      |                      | <b><u>CHŁOPCY</u></b>         |                      |
|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|
| <b><u>ILOŚĆ POWTÓRZEŃ</u></b> | <b><u>PUNKTY</u></b> | <b><u>ILOŚĆ POWTÓRZEŃ</u></b> | <b><u>PUNKTY</u></b> |
| Poniżej 3 powtórzeń           | 0                    | Poniżej 5 powtórzeń           | 0                    |
| 4 - 7                         | 2                    | 6 - 11                        | 2                    |
| 8 - 12                        | 4                    | 12 - 17                       | 4                    |
| 13 - 17                       | 6                    | 16 - 21                       | 6                    |
| 18 - 22                       | 8                    | 22 - 27                       | 8                    |
| Powyżej 23                    | 10                   | Powyżej 27                    | 10                   |

### 3. Bieg wahadłowy 10 x 10 m

#### Opis ćwiczenia

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat 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 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.

| <u>DZIEWCZETA</u>      |               | <u>CHŁOPCY</u>         |               |
|------------------------|---------------|------------------------|---------------|
| <u>ILOŚĆ POWTÓRZEŃ</u> | <u>PUNKTY</u> | <u>ILOŚĆ POWTÓRZEŃ</u> | <u>PUNKTY</u> |
| Powyżej 56 sekund      | 0             | Powyżej 51 s.          | 0             |
| 55 s. – 51 s.          | 2             | 50 s. – 46 s.          | 2             |
| 50 s. – 46 s.          | 4             | 45 s. – 40 s.          | 4             |
| 45 s. – 41 s.          | 6             | 39 s. – 36 s.          | 6             |
| 40 s. – 36 s.          | 8             | 35 s. – 30 s.          | 8             |
| Poniżej 35 s.          | 10            | Poniżej 29 s.          | 10            |