



## Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego OPW

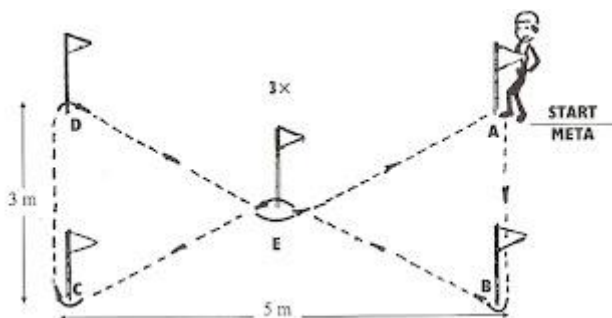
### w Zespole Szkół Budowlanych w Brzegu

Badania sprawności kondycyjnej przeprowadza w ciągu jednego dnia. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (strój zmienny na zajęcia sportowe: koszulka, spodenki, obuwie zmienne), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

### 1. Test szybkości - bieg po kopercie 5 x 3 metra.

**Wykonanie:** na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.

**Ocena:** wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.



### 2. Test skoczności- Skok w dal z miejsca



**Wykonanie:** Startujący staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy.

### 3. Próba siły mięśni brzucha -Sklony w przód z leżenia tyłem

**Wykonanie:** badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku, stopy zaczepione o drabinkę, pięty dotykają ziemi. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

### 4. Próba siły rąk i barków -Wytrzymanie w zwisie na drążku

**Wykonanie:** z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka. Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.



# ZESPÓŁ SZKÓŁ BUDOWLANYCH IM. KSIĘCIA JERZEGO II PIASTA W BRZEGU

## Kryteria dziewczęta

Poziom sprawności	Bieg po kopercie	Skok w dal z miejsca	Brzuszki	Drażek	Liczba zdobytych punktów
Niski	29.5s	5 stóp	7-10	Do 5s	0-5
Średni	28.4s	6 stóp	11-15	5,1-10	10
Dobry	27.1s	7 stóp	16-21	10,1-20	15
Bardzo dobry	26.1s	8 stóp	22-26	20,1-30	20
Wysoki	25.0s	9 stóp	27	Pow30,1	25

## Kryteria chłopcy

Poziom sprawności	Bieg po kopercie	Skok w dal z miejsca	Brzuszki	Drażek	Liczba zdobytych punktów
Niski	29.5s	5 stóp	15-18	Do 10 s	0-5
Średni	28.4s	6 stóp	19-22	10.1-20	10
Dobry	27.1s	7 stóp	23-27	20,1-30	15
Bardzo dobry	26.1s	8 stóp	28-32	30,1-40	20
Wysoki	25.0s	9 stóp	33	Pow 40,1	25

Maksymalnie we wszystkich próbach kandydat może zdobyć 75 punktów.

Zaliczenie testu sprawnościowego to zdobycie co najmniej 25 punktów we wszystkich próbach.