**Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego**

**w Zespole Szkół Budowlanych w Brzegu**

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.



1. **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.

1. **Test zdolności siłowo-wytrzymałościowych:** **podpór leżąc przodem na przedramionach, plank („deska”)**

 Wykonanie: Uczeń unosi ciało na przedramionach i palcach stóp, utrzymując naturalne krzywizny kręgosłupa. Całe ciało (od głowy, poprzez barki, dolną częścią pleców, pośladki, nogi, aż po pięty) powinno tworzyć idealnie prostą linię, imitującą deskę ułożoną równolegle do podstawy.



**Kryteria dziewczęta**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poziom sprawności** | **Bieg po kopercie** | **Skok w dal z miejsca** | **deska** | **Liczba zdobytych punktów** |
| **Niski** | 29.5s | 5 stóp | 45s | 5 |
| **Średni** | 28.4s | 6 stóp | 75s | 10 |
| **Dobry** | 27.1s | 7 stóp | 90s | 15 |
| **Bardzo dobry** | 26.1s | 8 stóp | 105s | 20 |
| **Wysoki** | 25.0s | 9 stóp | 120s | 25 |

**Kryteria chłopcy**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poziom sprawności** | **Bieg po kopercie** | **Skok w dal z miejsca** | **deska** | **Liczba zdobytych punktów** |
| **Niski** | 26.6s | 6 stóp | 50s | 5 |
| **Średni** | 25.4s | 7 stóp | 80s | 10 |
| **Dobry** | 24.1s | 8 stóp | 95s  | 15 |
| **Bardzo dobry** | 23.0s | 9 stóp | 110s | 20 |
| **Wysoki** | 22.0s | 10 stóp | 130s | 25 |

Maksymalnie we wszystkich próbach kandydat może zdobyć 75 punktów.

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

/-/ Renata Jabłońska – Denes

 Dyrektor ZSB w Brzegu