

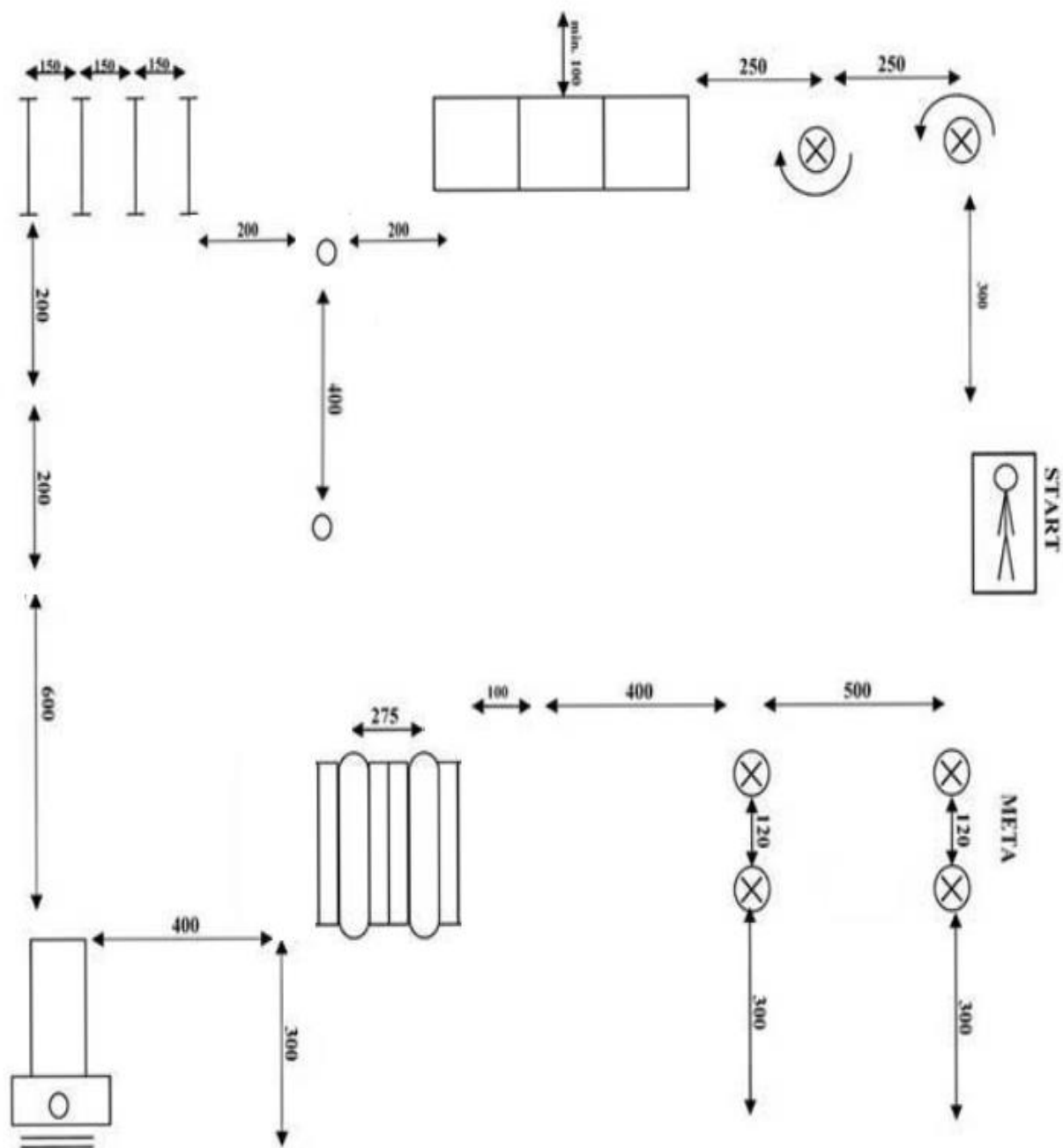
Załącznik nr 2

do Regulaminu






testu sprawności fizycznej dla absolwentów szkoły podstawowej – kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół im. Dezyderego Chłapowskiego w Bolechowie






### **Opis testu sprawnościowej kandydatów do klasy OPW w Zespole Szkół im. Dezyderego Chłapowskiego w Bolechowie**

Poniżej zaprezentowane są wszystkie ćwiczenia, z którymi przyjdzie się zmierzyć na teście sprawnościowym kandydatom do klasy OPW oraz opis, w jaki sposób należy je wykonać, aby zostały zaliczone. Zestaw ćwiczeń i normy zaliczenia są jednakowe dla dziewcząt oraz chłopców. Przed przystąpieniem do próby odbędzie się rozgrzewka.



Objaśnienia do schematu:

-  materac
-  pozycja ułożenia kandydata
-  stojak
-  płotek lekkoatletyczny
-  piłka lekarska

-  linia rzutu
-  linia wyznaczająca odległość 5 m
-  drabinka
-  skrzynia gimnastyczna
-  strzałki wyznaczające odległość w centymetrach

## **Opis wykonania poszczególnych ćwiczeń**

### 1. Okrażanie stojaków:

Każdy z kandydatów rozpoczyna egzamin od pozycji leżącej z rękoma wzdłuż ciała. Komenda „start” rozpoczyna egzamin. Najpierw kandydat musi okrążyć dwa stojaki, jeden od lewej, a drugi od prawej strony. Podczas wykonywania tego ćwiczenia należy okrążyć stojak bez trzymania się go bądź przewrócenia konstrukcji. Nie wolno również przenieść nad nim ręki.

### 2. Przewroty w przód i w tył:

Przewroty wykonywane są na trzech materacach w kolejności: przewrót w przód, przewrót w tył, przewrót w przód.

### 3. Przenoszenie piłek lekarskich:

Zadanie polega na przeniesieniu dwóch trzykilogramowych piłek lekarskich leżących od siebie na odległość 4 metrów, w kwadratach o powierzchni 0,5 metra kwadratowego.

### 4. Przeskoki nad płotkami:

Podczas tego ćwiczenia należy przeskoczyć nad 4 płotkami o wysokości 68 cm. W trakcie wykonywania nie wolno przytrzymywać się płotka, przewrócić go ani ominąć go w jakikolwiek inny sposób niż od góry.

### 5. Brzuski z piłką lekarską:

Ćwiczenie rozpoczyna się od leżenia tyłem z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy mogą być zaczepione o dowolnym szczebel drabinki. Dwukilogramowa piłka lekarska trzymana jest w wyprostowanych rękach nad głową. Podczas każdego powtórzenia musi ona dotknąć materaca za głową oraz drabinki. Pięć powtórzeń liczone uderzeniem piłką w drabinkę.

### 6. Skoki przez skrzynię gimnastyczną:

Całe zadanie polega na przeskoczeniu dwóch skrzyń gimnastycznych. W trakcie wykonywania ćwiczenia nie wolno przewrócić skrzyń oraz należy pokonać je góra.

### 7. Bieg wahadłowy:

To ćwiczenie polega na przebiegnięciu 5 razy jednakowego dystansu 5 metrów. Każdorazowo

dobiegając do linii należy przekroczyć ją obiema stopami i nie dotykać żadną częścią rąk podłoża. Po ukończeniu ostatniego okrążenia następuje koniec próby sprawnościowej.

### **Punktacja testu sprawnościowego**

Czas (min., sek.)	Punkty	Kandydat
1,45 >	2	NIE ZAKWALIFIKOWANY
1,39	4	NIE ZAKWALIFIKOWANY
1,36	6	NIE ZAKWALIFIKOWANY
1,33	8	NIE ZAKWALIFIKOWANY
1,30	10	ZAKWALIFIKOWANY
1,27	11	ZAKWALIFIKOWANY
1,26	12	ZAKWALIFIKOWANY
1,25	13	ZAKWALIFIKOWANY
1,24	14	ZAKWALIFIKOWANY
1,23	15	ZAKWALIFIKOWANY
1,22	16	ZAKWALIFIKOWANY
1,21	17	ZAKWALIFIKOWANY
1,20	18	ZAKWALIFIKOWANY
1,19	19	ZAKWALIFIKOWANY
1,18	20	ZAKWALIFIKOWANY
1,17	21	ZAKWALIFIKOWANY
1,16	22	ZAKWALIFIKOWANY
1,15	23	ZAKWALIFIKOWANY
1,14	24	ZAKWALIFIKOWANY
1,13	25	ZAKWALIFIKOWANY
1,12	26	ZAKWALIFIKOWANY
1,11	27	ZAKWALIFIKOWANY
1,10	28	ZAKWALIFIKOWANY
1,09	29	ZAKWALIFIKOWANY
1,08	30	ZAKWALIFIKOWANY

1,07	31	ZAKWALIFIKOWANY
1,06	32	ZAKWALIFIKOWANY
1,05	33	ZAKWALIFIKOWANY
1,04	34	ZAKWALIFIKOWANY
1,03	35	ZAKWALIFIKOWANY
1,02	36	ZAKWALIFIKOWANY
1,01	37	ZAKWALIFIKOWANY
1,00	38	ZAKWALIFIKOWANY
0,59	39	ZAKWALIFIKOWANY
< 0,58	40	ZAKWALIFIKOWANY

Przewrócenie tyczki, niepoprawne umiejscowienie piłek i przewrócenie płotka powoduje przerwanie próby. W takiej sytuacji **istnieje możliwość powtórzenia próby (tylko raz) po zakończeniu testu przez wszystkich uczestników w danym dniu.**