

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

1. Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie na terenie Technikum BZDZ Ciechanów ul. Płocka 100.
2. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
3. Test sprawności fizycznej uwzględnia rodzaje ćwiczeń, normy i wymogi ich spełniania z podziałem na płeć.
4. Przed rozpoczęciem poszczególnych ćwiczeń osoba przeprowadzająca test szczegółowo objaśnia jak prawidłowo należy wykonać zadanie. Wykonanie ćwiczenia niezgodnie z wymogami, rażące zakłócenie porządku lub przebiegu testu, niepodporządkowanie się poleceniom osób przeprowadzających test wyklucza kandydata z udziału.
5. Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych:
 - siły ramion,
 - siły mięśni brzucha,
 - skoczności (mocy).
6. Sprawdzian obejmuje następujące próby sprawnościowe:
 1. dziewczęta:
 - a) test siły - zwis aktywny na drążku o ugiętych rękach [s],
 - b) test siły mięśni brzucha (brzuszek),
 - c) test skoczności – skok w dal z miejsca];
 2. chłopcy:
 - a) test siły - podciąganie na drążku [liczba powtórzeń],
 - b) test siły mięśni brzucha (brzuszek),
 - c) test skoczności – skok w dal z miejsca.

Opis prób

Zwis na drążku (dziewczęta)– 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 wytrzymanych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka.

Podciąganie na drążku (chłopcy) - 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)

Sklony w przód brzuszki 30 s. (dziewczeta i chłopcy) - na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i 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!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość 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 powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

Skok w dal z miejsca(dziewczeta i chłopcy): Badany 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 z dokładnością do 1 cm.

TABELE PUNKTOWE

DZIEWCZĘTA	ZWIS NA DRAŻKU	SKOK W DAL Z MIEJSCA	BRZUSZKI NA 30 S
PUNKTY	SEKUNDY	CM	IŁOŚĆ
1	2	110	16
2	4	120	17
3	6	130	18
4	8	140	19
5	10	150	20
6	12	160	21
7	14	170	22
8	16	180	23
9	18	190	24
10	20	200	25
11	22	210	26
12	24	220	27
13	26	230	28
14	28	240	29
15	30	250	30

CHŁOPCY	PODCIĄGANIE NA DRAŻKU	SKOK W DAL Z MIEJSCA	BRZUSZKI NA 30 S
PUNKTY	IŁOŚĆ	CM	IŁOŚĆ
1	-	140	20
2	-	150	21
3	1	160	22
4	2	170	23
5	3	180	24
6	4	190	25
7	5	200	26
8	6	210	27
9	7	220	28
10	8	230	29
11	9	240	30
12	10	250	31
13	11	260	32
14	12	270	33
15	13	280	34