

**PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO
– ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
W III LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM Z ODDZIAŁAMI
INTEGRACYJNYMI IM. K.K. BACZYŃSKIEGO
W STARACHOWICACH**

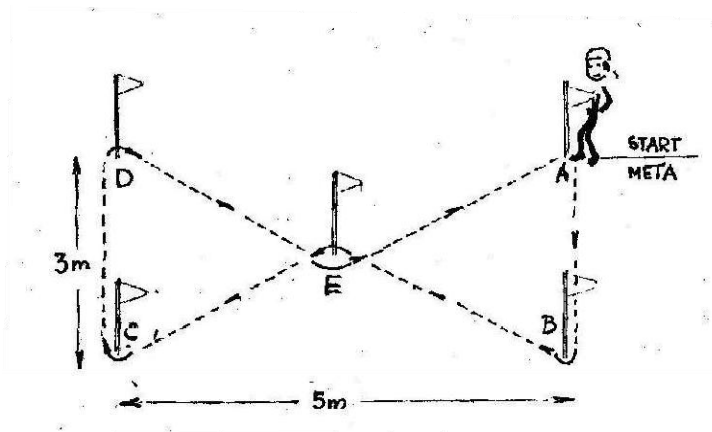
Miejsce: hala sportowa III LO Starachowice

Wymagane: strój i obuwie sportowe, zgoda rodziców

1. BIEG PO KOPERCIE (rys. 1)

Wykonanie

Bieg zygzakiem - sposób wykonania: w prostokącie 5m x 3m we wszystkich rogach i środku na przecięciu się przekątnych, ustawione są pacholki. Zawodnik startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie nie dotykając ich żadną częścią ciała.



Rysunek 1. Biegpokopercie

Pomiar

Wykonuje się dwie próby - liczy się czas lepszy. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

Sprzęt i pomoce

Tyczki (5 sztuk), stoper, boisko.

PUNKTACJA: 1-7 pkt.

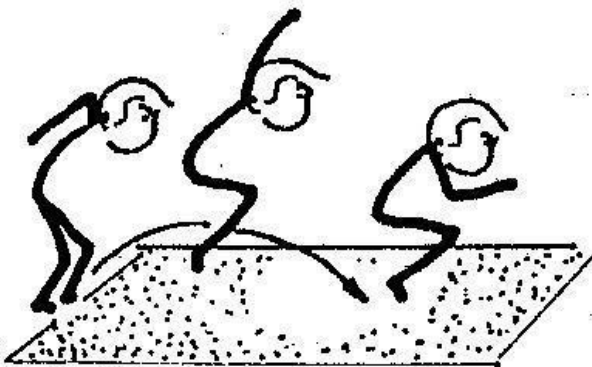
DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
23s i mniej	7	21s i mniej	7
23,1s-25s	6	21,1s-23s	6
25,1s-26s	5	23,1s-24s	5
26,1s-27s	4	24,1s-25s	4
27,1s-29s	3	25,1s-27s	3
29,1s-32s	2	27,1s-29s	2
32,1s -35s	1	29,1-31s	1

Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku 35sekund (lub lepszego) dla dziewcząt i 31 sekund (lub lepszego) dla chłopców.

2. SKOK W DAL Z MIEJSCA (rys. 2)

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – stopy na szerokość bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do przysiadu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.



Rysunek 2. Skok w dal z miejsca

Ocena:

Z trzech skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość skoku mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu pięty do linii odbicia.

Sprzęt i pomoce:

Taśma miernicza, materac.

PUNKTACJA: 1-7 pkt.

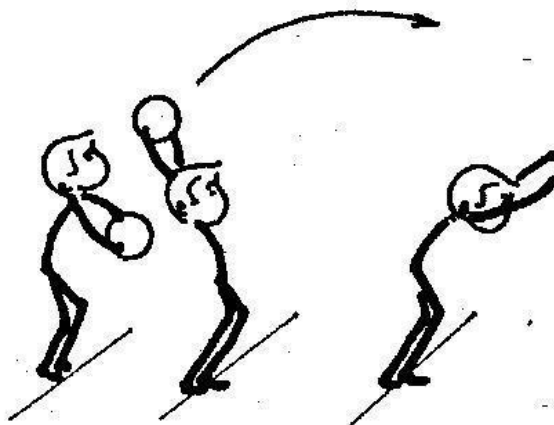
DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
200cm i więcej	7	220cm i więcej	7
190cm-199cm	6	210cm-219cm	6
180cm-189cm	5	200cm-210cm	5
170cm-179cm	4	190cm-199cm	4
150cm-169cm	3	170cm-189cm	3
130cm-149cm	2	140cm-169cm	2
100cm-129cm	1	120cm-139cm	1

Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku powyżej 100cm dla dziewcząt i 120cm dla chłopców.

3. RZUT PIŁKĄLEKARSKĄ(2 kg) Z MIEJSCA W PRZÓD, ZZA GŁOWY (rys. 3)

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokość bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonym ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.



Rysunek 3. Rzutpiłkąlekarską (2 kg) z miejsca w przódzza głowy

Ocena:

Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

Sprzęt i pomoce:

Piłka lekarska 2 kg, taśma miernicza.

PUNKTACJA: 1-7 pkt.

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
8m i więcej	7	12m i więcej	7
7,50m-7,99m	6	11,50m-11,99m	6
7,0m-7,49m	5	11,0m-11,49m	5
6,50m-6,99m	4	10,1m-10,99m	4
6,0m-6,49m	3	9,1m-10,0m	3
5,1m-5,99m	2	8,1m-9,0m	2
4,0m-5,0m	1	6,0m-8,0cm	1

Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku powyżej 4 metrów dla dziewcząt i 6 metrów dla chłopców.