

**Próby sprawności fizycznej kandydatów
do klasy pierwszej
ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Zawodowego w Bujnach
NA ROK SZKOLNY 2022/2023**

Wymagania dla chłopców:

1) Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - czas 30 sekund

Opis ćwiczenia:

a) - kandydat z pozycji leżenia tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod kątem prostym i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki i z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

Lp	ILOŚĆ	PUNKTY
1.	20-21	4
2.	22-23	6
3.	24-25	8
4.	26-27	10
5.	28	12
6.	29	14
7.	30	16
8.	31	18
9.	32	20
10.	33 i powyżej	22

2) Bieg na dystansie 1000 m.

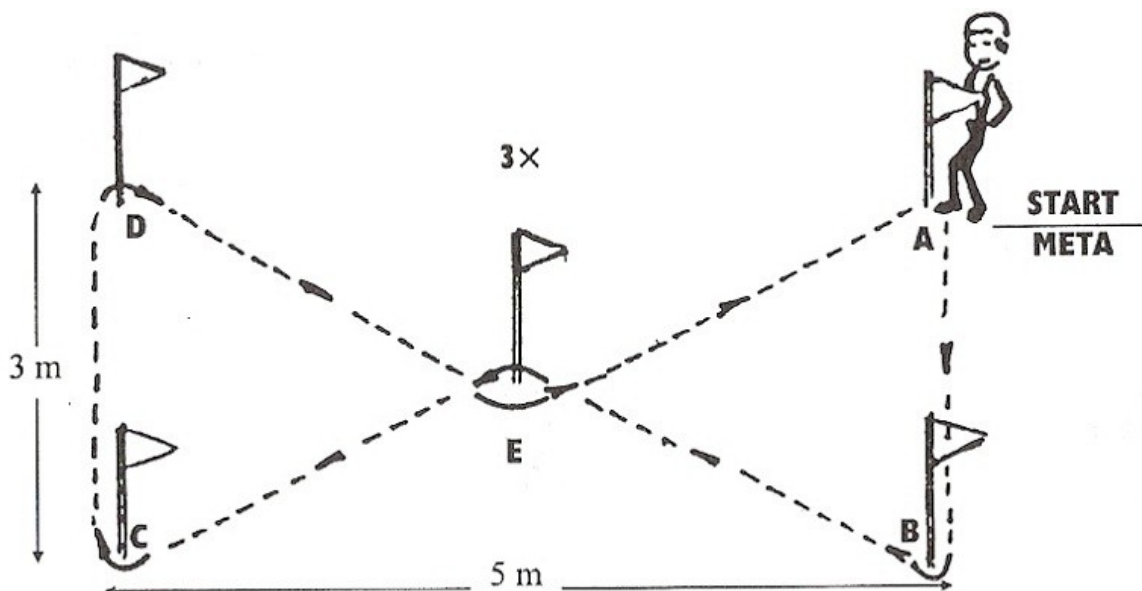
Lp	CZAS(minuta)	PUNKTY
1.	5,00- 4.40	4
2.	4,39- 4,20	6
3.	4,19- 4,00	8
4.	3,59- 3,50	10
5.	3,49- 3,40	12
6.	3,39-3,30	14
7.	3,29- 3,20	16
8.	3,19-3,10	18
9.	3,09-3,00	20
10.	2,59 i mniej	22

3) Bieg po kopercie.

Opis ćwiczenia:

Kandydat wykonuje bieg zygzakiem wg schematu ze startu wysokiego, samemu wybierając moment rozpoczęcia. Podczas biegu nie wolno mu dotknąć żadnej z chorągiewek. Jeżeli dotknie chorągiewkę, może powtórzyć jeden raz test. Kandydat pokonuje pętlę 3 razy.

Ocena: ocenę czas z biegu. Wynik przekłada się na punkty



Lp	CZAS(SEKUNDA)	PUNKTY
1.	28,4- 27,8	4
2.	27,7- 27,1	6
3.	27,0- 26,4	8
4.	26,3- 25,7	10
5.	25,6- 25,0	12
6.	24,9- 24,3	14
7.	24,2- 23,6	16
8.	23,5- 22,9	18
9.	22,8-22,4	20
10.	22,3 i mniej	22

4) Podciąganie na drążku.

Opis ćwiczenia:

Kandydat chwyta drążek nachwytem nieco szerzej niż szerokość barków. Podciąganie wykonujemy do momentu, aż broda znajduje się powyżej drążka. Powoli opuszczając się prostujemy do końca staw łokciowy. Kandydat nie może stosować podciągnięć bujanych.

Lp	ILOŚĆ	PUNKTY
.		
1.	1	4
2.	2	6
3.	3	8
4.	4	10
5.	5	12
6.	6	14
7.	7	16
8.	8	18
9.	9-10	20
10.	11 i więcej	22

Wymagania dla dziewcząt

1) Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - czas 30 sekund

Opis ćwiczenia:

a) - kandydatka z pozycji leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod kątem prostym i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki i z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

d) sprzęt i pomoce- materac, stoper, lista badanych.

Lp	ILOŚĆ	PUNKTY
.		
1.	18-19	4
2.	20-21	6
3.	22-23	8
4.	22-25	10
5.	26	12
6.	27	14
7.	28	16
8.	29	18
9.	30	20
10.	31 i pow	22

1) Bieg na dystansie 800 m.

Lp	CZAS(minuta)	PUNKTY
1.	5,00- 4,40	4
2.	4,39- 4,20	6
3.	4,19- 4,00	8
4.	3,59- 3,50	10
5.	3,49- 3,40	12
6.	3,39-3,30	14
7.	3,29- 3,20	16
8.	3,19-3,10	18
9.	3,09-3,00	20
10.	2,59 i mniej	22

2) Bieg wahadłowy 4 x 10m

Opis ćwiczenia

Kandydatka przebiega 4 razy dystans 10 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po czwartym poprawnym pokonaniu dystansu kończy test– następuje wyłączenie stopera

Lp	CZAS(SEKUNDA)	PUNKTY
1.	14,00-13,70	4
2.	13,69- 13,40	6
3.	13,39- 13,10	8
4.	13,09- 12,80	10
5.	12,79- 12,50	12
6.	12,49- 12,20	14
7.	12,19- 11,90	16
8.	11,89-11,60	18
9.	11,59- 11,20	20
10.	11,19 i mniej	22

3) Zwis na drążku na ugiętych ramionach

Opis ćwiczenia

- 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;
- pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

Lp	CZAS(SEKUNDY)	PUNKTY
.		
1.	2	4
2.	5	6
3.	9	8
4.	13	10
5.	17	12
6.	21	14
7.	25	16
8.	30	18
9.	35	20
10.	40 i więcej	22