

Opis prób sprawności dla kandydatów do klasy przygotowania wojskowego w LO im. A. Mickiewicza w Opolu Lubelskim

Kandydaci w dniu testu sprawności muszą przystąpić do czterech prób sprawności w wymienionej poniżej kolejności. Kandydatów obowiązuje strój i obuwie sportowe. Przed przystąpieniem do prób zalecane jest krótkie przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego.

1. Bieg wahadłowy 10x10 m.

Na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

2. Skłony w przód z leżenia tyłem w czasie 30 s.

Ćwiczący leży na materacu (macie) z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

3. Skok w dal z miejsca

Ćwiczący staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

4. Próba wytrzymałości szybkościowej – bieg (marszobieg) na dystansie 1000 m.

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy. Trasa biegu będzie oznaczona,

testowany nie może skracać wyznaczonej trasy. W przypadku zmęczenia ćwiczący powinien przejść do marszu nie przerywając próby.

Punktacja poziomu wykonania prób sprawności

Chłopcy				
Bieg wahadłowy	Skłony z leżenia	Skok w dal	1000 m	Ilość punktów
> 30 s	31 >	240 cm >	> 3:30 min	25
30,1 – 31,5 s	28 – 30	220 – 239 cm	3:45 min	20
31,6 – 32,5 s	24 – 27	200 – 219 cm	4:15 min	15
32,6 – 33,5 s	20 – 23	180 – 199 cm	4:45 min	10
33,6 – 35,5 s	15 – 19	150 – 179 cm	5:15 min	5
35,6 s >	> 15	> 149 cm	5:15 min. >	1

Dziewczęta				
Bieg wahadłowy	Skłony z leżenia	Skok w dal	1000 m	Ilość punktów
> 32,5 s	28 >	200 cm >	> 4:30 min	25
32,6 – 33,5 s	26 – 27	190 – 199 cm	4:45 min	20
33,6 – 34,5 s	23 – 25	180 – 189 cm	5:15 min	15
34,6 – 36,5 s	20 – 22	160 – 179 cm	5:45 min	10
36,6 – 38,5 s	14 – 19	130 – 159 cm	6:15 min	5
38,6 s >	> 14	> 129 cm	6:15 min >	1

Informacje dodatkowe

Kandydat powinien uzyskać łącznie minimum 40 punktów po wykonaniu wszystkich prób sprawności. Przerwanie próby w trakcie jej wykonywania przed uzyskaniem minimalnego wyniku opisanego w tabeli skutkuje brakiem punktów. Kandydat w dniu testu powinien posiadać dokument ze zdjęciem (legitymacja, dowód osobisty) w celu weryfikacji tożsamości.