

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA KANDYDATÓW DO PIERWSZYCH KLAS O PROFILU WOJSKOWYM

Próby pochodzące z Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit

Nr próby: 1 Czynniki: Siła tułowia /wytrzymałość mięśni brzucha/. Maksymalna liczba siadów z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund.

W siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni., stopy rozstawione na szerokość około 30cm, ręce splecione na karku, partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca; na sygnał badany z siadu przechodzi do leżenia tyłem dotykając rękoma materaca i powraca do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan. Liczba poprawnie wykonanych siadów z leżenia w czasie 30 sekund

Czasomierz, materac, partner.

Normy

Dziewczyny	Chłopcy
6 pkt - 27 powtórzeń	30 powtórzeń
5 pkt - 23-26 powtórzeń	26-29 powtórzeń
4 pkt - 19-22 powtórzeń	22-25 powtórzeń
3 pkt - 15 - 18 powtórzeń	18-21 powtórzeń
2 pkt - 10- 14 powtórzeń	15-17 powtórzeń

Nr próby: 2 Czynniki: Siła funkcjonalna /wytrzymałość mięśniowa ramion i barków/. Wytrzymanie zwisu o ramionach ugiętych na drążku.

Badany staje na taborecie i chwyta drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem nie dotykając go w trakcie próby. Czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia stóp z taboretu do momentu, gdy oczy badanego znajdują się poniżej drążka. Drążek poziomy umocowany na takiej wysokości, by najwyższy z badanych mógł wykonać pełny zwis, materac, czasomierz, taboret.

Normy

Dziewczyny	Chłopcy
6 pkt - 15,1 s	30,1 s
5 pkt - 10,1 - 15 s	20,1 - 30 s
4 pkt - 6,1 - 10 s	10, 1 - 20 s
3 pkt - 3,1 - 6 s	5, 1 - 10 s
2 pkt - 3,0 s	5,0 s

Nr próby: 3 Czynniki: : Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku.

Badany na sygnał start biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tą pokonuje 10 razy. Czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy. Czysta podłoga, czasomierz, taśma miernicza, kreda, 4 gumowe stożki ustawione w odległości 120cm po dwa na każdej z dwóch linii oddalonych od siebie o 5m.

Normy

Dziewczyny	Chłopcy
6 pkt - 20,5 s	19,5 s
5 pkt - 22,5 - 20, 6 s	20,5 - 19,6 s
4 pkt - 24,5 - 22,6 s	22,5 - 20,6 s
3 pkt - 26 - 24,6 s	24,0 - 22,6 s
2 pkt - 26, 1 s	24,1 s
