**EGZAMIN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KANDYDATÓW DO PIERWSZYCH KLAS**

**O PROFILU WOJSKOWYM**

**I MUNDUROWYM (POLICYJNYM I STRAŻY GRANICZNEJ)**

**CENTRUM KSZTAŁCENIA „NAUKA” PIŁA**

Próby pochodzące z Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit

Nr próby: 1 Czynnik: 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 czasie30 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 Czynnik: 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 znajdą 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 Czynnik: : 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 odległości120cm 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