

PRZEBIEG TESTU SPRAWNOŚCIOWEGO KLAS MUNDUROWYCH

ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ SPOSÓB OCENY JEGO WYNIKÓW

- Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
- Test sprawności fizycznej kandydat do służby wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży kandydata do służby.
- Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
- Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.

Test sprawności fizycznej składa się z siedmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:

1. Okrężanie stojaków

Kandydat do służby wstaje z materaca i rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka. Okręży go, zaczynając z prawej strony, następnie biegnie do drugiego stojaka i okręży go z lewej strony. Odległość między stojakami wynosi 2.5m. Dotknięcie pachołka nie skutkuje dodaniem punktów karnych, natomiast za przewrócenie pachołka doliczane są punkty karne.

2. Przewroty na materacu

Kandydat do służby wykonuje przewroty gimnastyczne lub przewroty przez bark na ułożonych wzdłuż 3 materacach: pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył, po obrocie o 180 stopni, i trzeci w przód.

3. Przeniesienie manekina

Po dobiegnięciu do materaca kandydat chwytą manekina o masie 28 kg i przenosi go, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów, po czym odkłada go na materac. W przypadku rzutu manekina sędzia dolicza punkty karne.

4. Rzuty piłkami lekarskimi

Kandydat wykonuje 5 rzutów piłką lekarską (2 kg) zza głowy na odległość powyżej 5 metrów. W trakcie rzutu nie można nadepnąć na linię, ani jej nie przekroczyć. W takim przypadku dodawane są punkty karne. Taki sam skutek będzie miało rzucenie piłką na odległość mniejszą niż 5 metrów (piłka całym obwodem musi przekroczyć wyznaczoną odległość)

5. Skłony-mm brzucha

Zawodnik kładzie się na materacu, zaczepiając stopami od drabinki. Stopień zaczepienia stóp jest dowolny. Nad głową na materacu trzyma piłkę lekarską o masie 2 kg. Zadaniem zawodnika jest wykonanie 10 siadów z pozycji wyjściowej (leżącej), tak aby piłka lekarska dotknęła drabinek. Podczas wykonywania tego ćwiczenia zawodnik przenosi piłkę, dotykając ją na przemian drabinek i materaca. Każdy poprawnie wykonany skłon odliczany jest na głos przez sędziego. Niewykonanie pełnego skłonu skutkuje dodaniem punktów karnych.

6. Pokonanie górą skrzyń gimnastycznych

Kandydat pokonuje 3 razy skrzynie gimnastyczne dowolną techniką ponad ich górną powierzchnią. Technika pokonywania przeszkody jest dowolna, ważne jest aby biodra w momencie pokonywania znajdowały się nad skrzynią. Za źle pokonaną przeszkodę dodawane są punkty karne.

7. Bieg wahadłowy

Zadanie polega na przebiegnięciu dystansu pięciu metrów pomiędzy rozstawianymi stoikami. Bieg wykonywany jest ze zmianą kierunku biegu w momencie, gdy obie stopy zawodnika znajdują się na podłożu poza linią wyznaczającą dystans. W tej konkurencji nie można sobie pomagać rękami. Każda udana próba przebiegnięcia dystansu powinna być odliczona na głos przez sędziego. Nieprzekroczenie linii pomiędzy dwoma pachołkami skutkuje dodaniem punktów karnych. Po dziesięciu poprawnych przebiegnięciu dystansu stoper zostaje zatrzymany.

Test sprawności fizycznej przerywa się, jeżeli kandydat:

- przewróci stojak,
- przewróci skrzynię,
- wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem.

W takich przypadkach kandydat może jeden raz powtórzyć test tego samego dnia. Ponowne przerwanie skutkuje wynikiem negatywnym.

Szczegóły dotyczące punktacji karnej , za złamanie zasad dotyczących toru :

1. Dotknięcie stojaka (okrażanie stojaków) (+2 s)
2. Niepoprawne umiejscowienie manekina (+ 2 s)
3. Każda piłka , która nie przekroczy wyznaczonego dystansu (+2 s)
4. Nadeptnięcie na linie podczas rzutu piłką lekarską (+2 s)
5. Nieprawidłowe wykonanie skłonu brzucha (+2 s)
6. Nieprawidłowe pokonanie skrzyni (+2 s)
7. Nie przekroczenie linii pomiędzy dwoma pachołkami (bieg wahadłowy) (+2 s)

PUNKTACJA – TOR SPRAWNOŚCIOWY

Czas	Punkty	Czas	Punkty
1:20	100	1:40	60
1:21	98	1:41	58
1:22	96	1:42	56
1:23	94	1:43	54
1:24	92	1:44	52
1:25	90	1:45	50
1:26	88	1:46	48
1:27	86	1:47	46
1:28	84	1:48	44
1:29	82	1:49	42
1:30	80	1:50	40
1:31	78	1:51	38
1:32	76	1:52	36
1:33	74	1:53	34
1:34	72	1:54	32
1:35	70	1:55	30
1:36	68	1:56	28
1:37	66	1:57	26
1:38	64	1:58	24
1:39	62	1:59	22