

Test próby sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału o profilu mundurowym

Test próby sprawności fizycznej obejmuje:

1) skok w dal z miejsca

Wykonanie: kandydat/kandydatka ustawia się w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach, zamach rąk do tyłu, skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.

Liczy się odległość od linii (progu) tylnej krawędzi piety (śladu) w centymetrach.

2) skłony w przód w czasie 30 sekund

Wykonanie: kandydat/kandydatka przyjmuje pozycję leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder (stopy mogą być przytrzymywane przez współwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki). Na komendę „ćwicz” kandydat/kandydatka wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża.

Liczy się liczba prawidłowo wykonanych skłonów (dotknięcie łokciami kolan - powrót do pozycji wyjściowej (dotknięcie materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu głowy palcami rąk) w czasie 30 sekund.

3) rzut piłką lekarską 3 kg zza głowy

Wykonanie: kandydat/kandydatka staje w lekkim rozkroku, dosuwając palce stóp do linii początkowej. Piłkę trzyma w obu rękach, Po wykonaniu zamachu ramion do tyłu na lekko ugiętych nogach, wyrzuca piłkę jak najdalej do przodu. Każdy wykonuje dwa rzuty próbne i trzy mierzone. Odległość mierzy się z dokładnością do 10 cm.

Liczy się największa odległość z trzech rzutów.

4) bieg wahadłowy 10 x 5 m

Wykonanie: kandydat/kandydatka na komendę „start” rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, dobiega do niej, wraca do chorągiewki na linii startu i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału „start” do momentu przekroczenia linii mety.

Liczy się czas wykonania próby.

5) uginanie ramion w podporze (tzw. pompki na ławeczce) w czasie 15 sekund

Wykonanie: uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej. Kandydat/kandydatka wykonuje podpór, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokość barków. Po usłyszeniu komendy „ćwicz” wykonuje klasyczne pompki tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i powraca do pozycji wyjściowej.

Liczy się liczba wykonanych prawidłowo pompek.