

# **EGZAMIN SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ**

## **KLASY OPW I TECHNIKUM LOGISTYCZNE.**

### **Obowiązkowe konkurencje.**

W skład egzaminu wchodzi cztery konkurencje sprawdzające wytrzymałość, siłę, motorykę oraz szybkość i zwinność. To odpowiednio: marszobieg na dystansie 2 kilometrów, podciąganie na drążku, skłony tułowia (tzw. brzuszki) w ciągu dwóch minut oraz bieg wahadłowy 10x10 metrów.

#### **Marszobieg na 2000 m.**

Wykonuje się w stroju sportowym w terenie leśnym, na równej nawierzchni. Na komendę „Start” grupa kandydatów rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

#### **Bieg wahadłowy 10 x 10 m.**

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Start” kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwnego pachołka, obiega go, wraca do pachołka na linii startu, obiega go i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie pachołka powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

#### **Podciąganie na drążku.**

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany żołnierz zawodowy wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „Ćwicz” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka, wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.

## **Sklony tułowia w przód w czasie 2 min.**

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczezione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

## NORMY CZASOWE TEST SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ .

### Marszbieg 2000 m

Czas	Punkty
9,00 – 9,05	50
9,06 – 9,11	49
9,12 -9,17	48
9,18 – 9,23	47
9,24 – 9,29	46
9,30 - 9,35	45
9,36 – 9,41	44
9,42 – 9,47	43
9,48 – 9,53	42
9,54 – 9,59	41
10,00 – 10,05	40
10,06 – 10,11	39
10,12 – 10,17	38
10,18 – 10,23	37
10,24 – 10,29	36
10,30 – 10,35	35
10,36 – 10,41	34
10,42 – 10,47	33
10,48 – 10,53	32
10,54 – 10,59	31
11,00 – 11,05	30
11,06 – 11,11	29
11,12 – 11,17	28
11,18 – 11,23	27
11,24 – 11,29	26
11,30 – 11,35	25
11,36 – 11,41	24
11,42 – 11,47	23
11,48 – 11,53	22
11,54 – 11,59	21
12,00 – 12,05	20

12,06 – 12,11	19
12,12 – 12,17	18
12,18 – 12,23	17
12,24 – 12,29	16
12,30 – 12,35	15
12,36 – 12,41	14
12,42 – 12,47	13
12,48 – 12,53	12
12,54 – 12,59	11
13,00 – 13,05	10
13,06 – 13,11	9
13,12 – 13,17	8
13,18 – 13,23	7
13,24 – 13,29	6
13,30 – 13,35	5
13,36 – 13,41	4
13,42 – 13,47	3
13,48 – 13,53	2
13,54-13,59	1

## Bieg wahadłowy 10 x 10

Czas	PUNKTY
28,0 -28,5	20
28,6 -28,9	19
29,0 – 29,5	18
29,6 -29,9	17
30,0-30,5	16
30,6-30,9	15
31,00-31,5	14
31,6-31,9	13
32,00-32,5	12
32,6 -32,9	11
33.00- 33.5	10
33,6- 33.9	9
34.00-34,5	8
34,6 – 34,9	7
35,0-35,5	6
35,6 -35,9	5
36,0 -36,9	4
37,00-37,5	3
37,6-37,9	2
38,00 -38,5	1

## PODCIAGANIE NA DRAŻKU.

Liczba powtórzeń	PUNKTY
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

## SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MIN.

LICZBA POWTÓRZEŃ	PUNKTY
51 -55	10
46 -50	9
41-45	8
36 -40	7
31- 35	6
26 -30	5
21- 25	4
16 -20	3
11- 15	2
5 -10	1

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie należy przynieść na test próby sprawności fizycznej. Kandydaci do klasy OPW muszą posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.