

**Próby sprawności fizycznej dla kandydatów  
do pierwszej klasy wojskowej  
w VII LO im. K.K.Baczyńskiego w Sosnowcu  
Oddział Przesposobienia Wojskowego (OPW)  
na rok szkolny 2024/2025**

Do testu kandydaci przystępują w strojach sportowych (szatnia jest do dyspozycji kandydatów).

**Miejsce:** Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 14 w Sosnowcu, ul. Kisielewskiego 4B- hala sportowa lub boisko (w zależności od warunków atmosferycznych).

**Termin:** 04.06.2024 r. (wtorek)-  
15.00-17.00- przeprowadzenie prób sprawności

II termin dodatkowy: 17.06.2024 r. (poniedziałek) - dla kandydatów, którzy w pierwszym terminie z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do sprawdzianu lub prób sprawności.

14.00-16.00- przeprowadzenie prób sprawności

## **TEST nr.1**

### **Bieg wahadłowy 10 x 10 m**

*Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.*

<b><u>DZIEWCZETA</u></b>		<b><u>CHŁOPCY</u></b>	
<b><u>BIEG WAHADŁOWY 10x10</u></b>	<b><u>PUNKTY</u></b>	<b><u>BIEG WAHADŁOWY 10x10</u></b>	<b><u>PUNKTY</u></b>
Powyżej 56 sekund	0	Powyżej 51 s.	0
55 s. – 51 s.	2	50 s. – 46 s.	2
50 s. – 46 s.	4	45 s. – 40 s.	4
45 s. – 41 s.	4	39 s. – 36 s.	6
40 s. – 36 s.	8	35 s. – 30 s.	8
Poniżej 35 s.	10	Poniżej 29 s.	10

## **TEST nr.2**

## **Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej**

*Na komendę „Gotów” kandydat wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce i ramiona podparte na szerokości barków) na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „Ćwicz” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza liczbę zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich nie wyprostuje, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.*

<b><u>DZIEWCZETA</u></b>		<b><u>CHŁOPCY</u></b>	
<b><u>uginanie i prostowanie ramion w podporze</u></b>	<b><u>PUNKTY</u></b>	<b><u>uginanie i prostowanie ramion w podporze</u></b>	<b><u>PUNKTY</u></b>
Poniżej 3 powtórzeń	0	Poniżej 5 powtórzeń	0
4 - 7	2	6 - 11	2
8 - 12	4	12 - 17	4
13 - 17	4	16 - 21	6
18 - 22	8	22 - 27	8
Powyżej 23	10	Powyżej 27	10

### **TEST nr.3**

#### **Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut**

*Na komendę „Gotów” kandydat 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, zaczepione 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. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. 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.*

<b><u>DZIEWCZETA</u></b>		<b><u>CHŁOPCY</u></b>	
<b><u>Sklony tułowia w przód w czasie 2 min</u></b>	<b><u>PUNKTY</u></b>	<b><u>Sklony tułowia w przód z czasie 2 min</u></b>	<b><u>PUNKTY</u></b>
Poniżej 15 powtórzeń	0	Poniżej 20 powtórzeń	0
15 - 24	1	20 - 29	1
25 - 34	2	30 - 39	2
35 - 44	4	40 - 49	4
45 - 54	6	50 - 59	6
55 - 64	8	60 - 69	8
Powyżej 65	10	Powyżej 70	10