

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

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej lub na terenie innego obiektu umożliwiającego jego przeprowadzenie.
2. Test sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Podczas testu niedopuszczalne jest noszenie biżuterii lub innych przedmiotów, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży.
3. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka, którą kandydat przeprowadza indywidualnie.
4. Test sprawności fizycznej składa się z czterech prób sprawnościowych przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
 - 1) rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg;
 - 2) siady z leżenia na plecach w czasie 30 s;
 - 3) bieg ze zmianą kierunku;
 - 4) bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s.
5. Minimalny czas przerwy przed przystąpieniem kandydata do kolejnej próby sprawnościowej wynosi 10 min.
6. Nieprzystąpienie kandydata do co najmniej jednej z prób lub uzyskanie wyniku negatywnego z co najmniej jednej z prób jest jednoznaczne z uzyskaniem przez niego negatywnego wyniku testu sprawności fizycznej. Informacja ta odnotowywana jest przez członka zespołu przeprowadzającego test sprawności fizycznej w karcie oceny sprawności fizycznej.
7. W przypadku uzyskania negatywnego wyniku z próby, kandydat nie przystępuje do kolejnych prób.
8. Opis wykonania prób sprawnościowych testu sprawności fizycznej:

1) próba sprawnościowa nr 1: rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg

SPRZĘT: piłka lekarska o ciężarze 3 kg, taśma miernicza.

WYKONANIE: postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu, piłka lekarska trzymana oburącz. Kandydat wykonuje rzut oburącz zza głowy do przodu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok.

BŁĘDY TECHNICZNE:

- 1) rzut niezgodny z opisem,
- 2) dotknięcie lub przekroczenie linii rzutu.

WYNIK:

Długość rzutu stanowi odległość między linią rzutu, a linią pomiaru, wykonaną z dokładnością co 0,5 m, którą piłka przekroczyła całym obwodem. Kandydat może wykonać dwa rzuty. Wynik z próby sprawnościowej ustala się na podstawie rzutu, podczas którego kandydat uzyskał większą odległość. W przypadku popełnienia dwóch błędów technicznych w trakcie wykonywania próby, kandydat otrzymuje 0 pkt i wynik negatywny z próby.

2) próba sprawnościowa nr 2: siady z leżenia na plecach w czasie 30 s

SPRZĘT: stoper, materac gimnastyczny, drabinki gimnastyczne.

WYKONANIE: na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję leżenia na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90°), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. Próba sprawnościowa może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która klęczy przy stopach kandydata i rękoma stabilizuje ich położenie. Na komendę „ćwicz” prowadzący włącza stoper, kandydat wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby łokcie dotknęły materaca. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder. Kandydat w trakcie wykonywanej próby informowany jest na bieżąco przez prowadzącego o liczbie prawidłowo wykonanych siadów.

WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi liczbę prawidłowo wykonanych siadów w czasie 30 s.

3) próba sprawnościowa nr 3: bieg ze zmianą kierunku

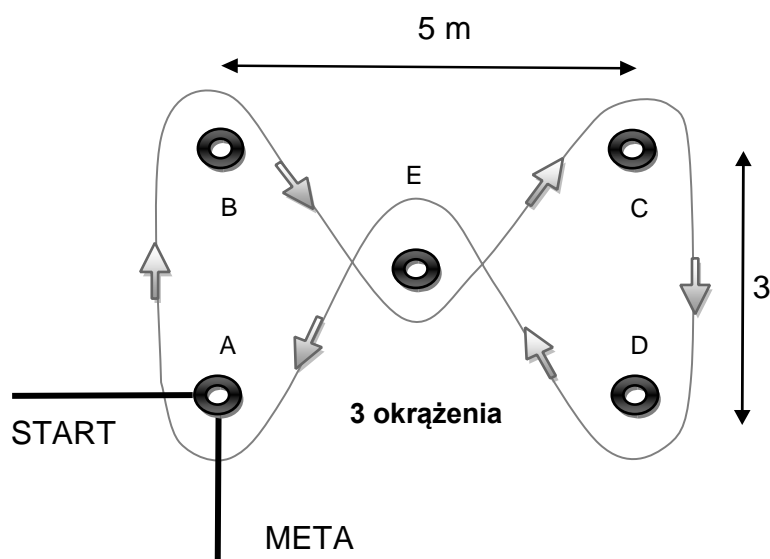
SPRZĘT: stoper, taśma miernicza, pięć stojaków o wysokości co najmniej 160 cm.

WYKONANIE: trasę biegu, linię startu i mety, a także obrysy podstawy stojaka należy oznaczyć. Na komendę „gotów” kandydat staje przed linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg. Biegając kandydat omija stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A. Po trzykrotnym pokonaniu przez kandydata trasy biegu, w momencie przekroczenia linii mety, prowadzący wyłącza stoper. Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Próba sprawnościowa jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka lub wykonania biegu niezgodnie ze schematem. Podczas omijania stojaka A prowadzący informuje kandydata o prawidłowym pokonaniu trasy biegu głośno mówiąc „jeszcze dwa razy ostatni raz stop”. Trasę biegu przedstawia schemat nr 1:

BŁĘDY TECHNICZNE:

- 1) przewrócenie stojaka,
- 2) wykonanie biegu niezgodnie ze schematem nr 1.

Schemat nr 1



WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym kandydat trzykrotnie prawidłowo pokonał trasę biegu. Wynik zapisuje się z dokładnością do 0,1 s. W przypadku popełnienia błędu

technicznego kandydat w danym dniu może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby. Ponowne wypełnienie błędu technicznego skutkuje uzyskaniem 0 pkt i wyniku negatywnego z próby.

4) próba sprawnościowa nr 4: bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s

SPRZĘT: stoper, taśma miernicza, dwa stojaki, taśma do wyznaczenia linii.

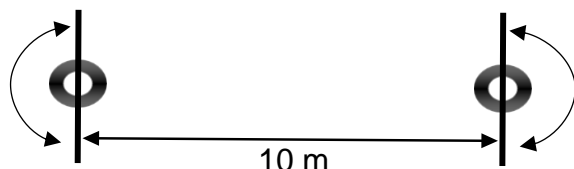
WYKONANIE: Przy użyciu taśmy mierniczej wyznacza się dwie równoległe linie oddalone od siebie o 10 m. Na środku linii ustawia się dwa stojaki o wysokości co najmniej 160 cm. Na komendę „gotów” kandydat staje przed wyznaczoną linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg w kierunku stojącego naprzeciw stojaka, obiega go i wraca w kierunku stojaka, przy którym rozpoczął bieg. Wraca do stojaka na linię startu, obiega go ponownie.

Wyznaczony stojakami dystans kandydat pokonuje w czasie 90 s jak największą liczbę razy. Obiegnięcie stojaków dopuszczalne jest z dowolnej strony. Odcinek zaliczany jest po pokonaniu 10 m dystansu w chwili postawienia co najmniej jednej stopy po zewnętrznej stronie linii wyznaczającej dystans. Prowadzący informuje każdorazowo kandydata o liczbie prawidłowo pokonanych odcinków biegu. Próba sprawnościowa jest przerywana w przypadku popełnienia błędu technicznego.

BŁĘDY TECHNICZNE:

- 1) przewrócenie stojaka,
- 2) wykonanie próby niezgodnie ze schematem nr 2.

Schemat nr 2



WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi liczba prawidłowo pokonanych odcinków. W przypadku popełnienia błędu technicznego kandydat w danym dniu może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby sprawnościowej. Ponowne wypełnienie błędu technicznego skutkuje uzyskaniem 0 pkt i wyniku negatywnego z próby.

9. Normy wyników prób sprawnościowych

1) próba sprawnościowa nr 1: rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
ODLEGŁOŚĆ (w metrach z dokładnością do 0,5 m)	10,5 i powyżej	10	9	8	7	6	5	4,5	poniżej 4,5

2) próba sprawnościowa nr 2: siady z leżenia na plecach w czasie 30 s

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
POWTÓRZENIA (liczba powtórzeń)	29 i powyżej	27-28	25-26	23-24	21-22	19-20	17-18	14-16	13 i poniżej

3) próba sprawnościowa nr 3: bieg ze zmianą kierunku

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
CZAS (sekunda z dokładnością do 0,1 s)	25 i poniżej	25,1- 26,0	26,1 - 27,0	27,1 - 28,0	28,1 - 29,0	29,1 - 30,0	30,1 - 31,0	31,1- 33,0	33,1 i powyżej

4) próba sprawnościowa nr 4: bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
LICZBA POKONANYCH WYZNACZONYCH DYSTANSÓW (liczba pokonanych odległości)	27 i powyżej	26	25	24	23	22	21	19- 20	18 i poniżej