

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY I O PROFILU POŻARNICZYM

MIEJSCE: Sala gimnastyczna w Zespole Szkół Mundurowo-Technicznych w Ostrowie

OBOWIĄZUJĄCE TESTY:

1. Próba siły (rzut piłka lekarską 2kg znad głowy w przód)
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca)
3. Zwinność (bieg „po kopercie”)
4. Próba siły ramion (podciąganie, zwis na ugiętych ramionach)
5. Próba szybkości i wytrzymałości (bieg wahadłowy 10x10m)

Zamieszczone poniżej informacje to opis wykonania testów sprawności ogólnej dla kandydatów do klasy I o profilu pożarniczym Liceum Ogólnokształcącego oraz punktacja.

1. Próba siły – rzut piłka lekarską 2 kg znad głowy

Rzut piłką lekarską (2kg) z miejsca w przód, znad głowy Sposób wykonania: pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Ocena: Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 5cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii wyrzutu.

Punktacja (dziewczyny):

7,7m i powyżej	25 pkt.
6,9m – 7,65m	20 pkt.
6m – 6,85m	15 pkt.
5,2m – 5,95m	10 pkt.
4,8m – 5,15m	5 pkt.

Punktacja (chłopcy):

9m i powyżej	25 pkt.
8,2m – 8,95m	20 pkt.
7,3m – 8,15m	15 pkt.
6,5m – 7,25m	10 pkt.
5,9m – 6,45m	5 pkt.

2. Próba mocy - skok w dal z miejsca

Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzona jest od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego.

Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1cm.

Punktacja (dziewczyny):

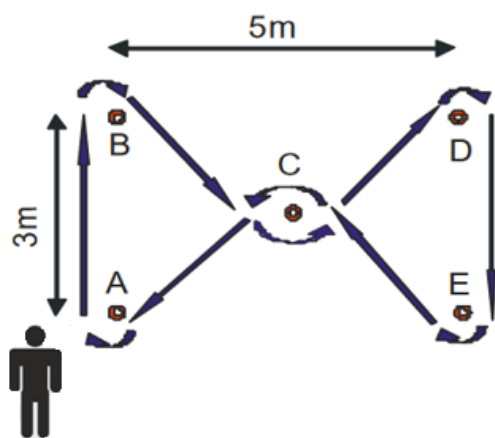
195cm i powyżej	25 pkt.
180cm – 194cm	20 pkt.
170cm – 179m	15 pkt.
160cm – 169cm	10 pkt.
150cm – 159cm	5 pkt.

Punktacja (chłopcy):

240cm i powyżej	25 pkt.
230cm – 239cm	20 pkt.
220cm – 229cm	15 pkt.
210cm – 219cm	10 pkt.
200cm – 209cm	5 pkt.

3. Zwinność - bieg „po kopercie”

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę (A-B-C-D-E-C-A), omijając przy tym chorągiewki. Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki należy najpierw sprzęt ustawić na uprzednie miejsce, by móc dalej kontynuować bieg. Jeśli błąd nie zostanie poprawiony bieg nie będzie zaliczony. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje się 3-krotnie.

**Punktacja (dziewczyny):**

do 21s	25 pkt.
21,1s – 22s	20 pkt.
22,1s – 23s	15 pkt.
23,1s – 24s	10 pkt.
24,1s – 25	5 pkt.

Punktacja (chłopcy):

do 18s	25 pkt.
18,8s – 19s	20 pkt.
19,1s – 20s	15 pkt.
20,1s – 21s	10 pkt.
21,1s – 22s	5 pkt.

4. Próba siły ramion – podciąganie (chłopcy), zwis (dziewczyny) na drążku

Drażek umieszczony jest na wysokości pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. Wykonanie zwisu nachwytem lub podchwytem, o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych. Podciągnięcie należy wykonać tak, by broda znalazła się powyżej drążka, następnie należy wrócić do pozycji zwisu. Podczas wykonywania ćwiczeń dozwolona jest praca tułowia i nóg.

Zwis na ugiętych ramionach to próba siły ramion dla dziewcząt. Drażek na wysokości pozwalającej przyjąć pozycję wyjściową, którą jest ugięcie ramion w stawach łokciowych tak, by broda znajdowała się nad drążkiem. Należy wytrzymać jak najdłużej. Wyprost ramion lub dotknięcie brodą drążka kończy próbę.

Punktacja (dziewczyny):

od 31s	25 pkt.
21s – 30s	20 pkt.
12s – 20s	15 pkt.
5s – 11s	10 pkt.
1s – 4s	5 pkt.

Punktacja (chłopcy):

od12	25 pkt.
9 - 11	20 pkt.
7 - 8	15 pkt.
5 - 6	10 pkt.
3 - 4	5 pkt.

Wszystkich kandydatów przystępujących do testu sprawności fizycznej obowiązuje zmienny strój sportowy (koszulka, spodenki, getry lub dres), zmienne obuwie sportowe o przyczepnej podeszwie oraz wymagane dokumenty.

5. Próba szybkości i wytrzymałości – bieg wahadłowy 10x10m

Pachołki oddalone od siebie w odległość 10m wyznaczają trasę biegu. Przy jednym z nich znajduje się linia startu/mety. Kandydat po sygnale jak najszybciej pokonuje 10 razy odcinek 10m przebiegając za pachołkami. Omijanie pachołków może się odbywać poprzez zakręt w jedną wybraną stronę lub zmiennie - poprzez zataczanie tzw. „ósemki”. Wybór należy do ćwiczącego. Zabronione jest dotknięcie, przesunięcie lub przewrócenie pachołka bądź podparcie się rękoma na zakrętach. Błąd powoduje przerwanie biegu. Próbę można powtórzyć.