**Próby sprawności fizycznej dla klas mundurowych w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Skórczu**

Egzamin uznaje się za zaliczony przy uzyskaniu przez kandydata minimum 15 punktów.

1. Test zwinności i szybkości - bieg po kopercie wykonany dwa razy na czas. <https://www.youtube.com/watch?v=_GmC3FkVAQI>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| punkty | czas  Dziewczęta | czas  Chłopcy |
| 1 punkt | 27.51-30,00 | 25,51-28,00 |
| 2 punkty | 26,51-27,50 | 24,51-25,50 |
| 3 punkty | 25.51-26,50 | 23,51- 24,50 |
| 4 punkty | 24,51-25,50 | 22,51-23,50 |
| 5 punktów | 24,00-24,50 | 22,00-22,50 |
| 6 punktów | <24 sek | < 22 sek. |

1. Test siły mm brzucha. Test polega na wykonaniu maksymalnej ilości skłonów (w ciągu 1 minuty) z pozycji leżącej z piłką, za głową, z nogami ugiętymi umieszczonymi pod drabinką, do pozycji siedzącej, w której piłka dotyka drabinek.

Dziewczęta zadanie wykonują z piłką 1kg, chłopcy 2kg

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| punkty | Ilość powtórzeń  Dziewczęta | Ilość powtórzeń  Chłopcy |
| 1 pkt | 15 | 25 |
| 2 pkty | 20 | 30 |
| 3 pkty | 30 | 40 |
| 4 pkty | 40 | 50 |
| 5 pktów | 50 | 60 |
| 6 pktów | Pow.50 | Pow.60 |

1. Test siły mm ramion – pompki (prawidłowa technika wykonania <https://www.youtube.com/watch?v=boSpmZZp74U> )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| punkty | Ilość powtórzeń  Dziewczęta | Ilość powtórzeń  Chłopcy |
| 1pkt | 1 | 5 |
| 2 pkty | 2 | 10 |
| 3pkty | 3 | 15 |
| 4pkty | 4 | 20 |
| 5pktów | 5 | 25 |
| 6 pktów  7 pktów  8 punktów  9 punktów  10 punktów | 6  10  15  20  25 i więcej | 30  35  40  45  50 i więcej |

1. Test skoczności – skok w dal z miejsca rezultat mierzymy stopami\*

|  |  |
| --- | --- |
| Ilość powtórzeń | PUNKTY  Dziewczęta /Chłopcy |
| 1 pkt | 5 stóp |
| 2 pkt | 6 stóp |
| 3 pkt | 7stóp |
| 4 pkt | 8stóp |
| 5 pkt | 9stóp |
| 6 pkt | 10stóp |

\*mniej niż pół stopy- zaokrąglamy w dół, więcej niż pół stopy- zaokrąglamy w górę

Przykładowa karta

**Karta INDEKS dla kandydata**

**Imię i Nazwisko ……………………………………………………………..**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Koperta** | | **Test mm brzucha** | | **Test siły mm ramion** | | **Test skoczności** | | **Suma punktów** |
| **2.** | **czas** | **punkty** | **ilość** | **punkty** | **ilość** | **punkty** | **Ilość stóp** | **punkty** |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |