

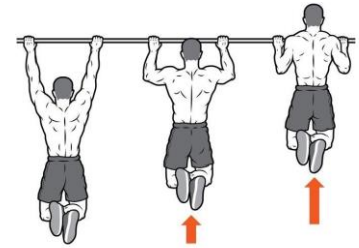


## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

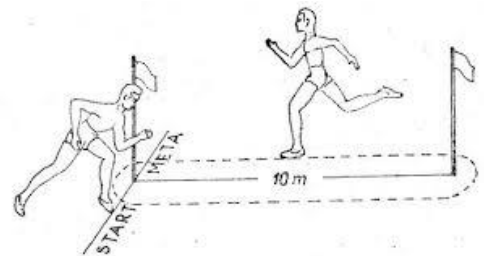
Konkurencje obowiązkowe dla kandydatów  
do klasy pierwszej OPW  
w ZS3 Puławy



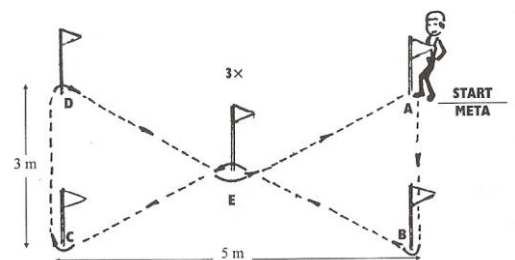
- **Podciąganie na drążku** (siłowe; wykonywane bez dodatkowych ruchów ciała) – minimalna wysokość drążka do wykonania ćwiczenia 220 centymetrów. Na komendę „Gotów” ćwiczący wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „Ćwicz” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli ćwiczący nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem np.: „wykona dodatkowe ruchy ciałem, nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć;



- **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** – na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) ćwicząca osoba rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę pięciokrotnie. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do próby wykorzystuje się tyczki treningowe 120 cm z podstawą gumową 0,7 kg. Przewrócenie „tyczki” powoduje powtórzenie próby (próbę można powtórzyć jednokrotnie);



- **Bieg zygakiem - koperta** – przeprowadza się w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 metrów i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się tyczki treningowe 120 cm z podstawą gumową 0,7 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowana osoba rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając „tyczki” od strony zewnętrznej.



- Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń. Uzasadnione przewrócenie „tyczki” powoduje powtórzenie próby (próbę można powtórzyć jednokrotnie);

- **Uginanie i prostowanie ramion** (uginanie ramion na ławeczce) - prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” ćwicząca osoba wykonuje podpór, leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub 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 w jednym ciągu (bez przerwy między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza liczbę zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.



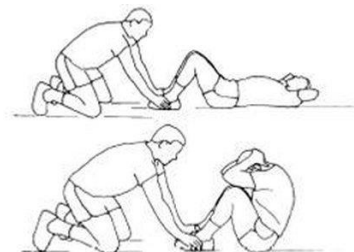


## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Konkurencje obowiązkowe dla kandydatów  
do klasy pierwszej OPW  
w ZS3 Puławy



- **Skłony w przód** w czasie 2 minut – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” ćwiczący przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i 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 współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość 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 powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
- **Rzut granatem** – każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty, poprzedzone rzutem próbnym, z którego można zrezygnować. Rzuty wykonywane są z odległości 25 m (dziewczęta 20 m) mierzonej od linii rzutu do środka prostokąta granatem RG-42 bez zapalnika, w pozycji stojącej, klęczącej i leżącej do prostokąta 5x2 m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 2x1 m. Upadek granatu na linii granicznej prostokąta zaliczany jest jako trafienie w cel wyżej punktowany. Do punktacji wlicza się wyniki każdego zawodnika, za każde celne trafienie przyznaje się odpowiednio: 2x1 m – 3punkty, 5x2 m – 1punkt. Waga granatu ok. 700 g.



Punktacja:

- 100 pkt. – 6 (celujący);
- 85 pkt. – 5 (bardzo dobry);
- 65 pkt. – 4 (dobry);
- 50 pkt. – 3 (dostateczny);
- 30 pkt. – 2 (dopuszczający);
- 00 pkt. – 1 (niedostateczny).

Łączna skala ocen kandydata na sprawdzianie praktycznym:

- 6 – celujący - ocena zdecydowanie powyżej wymagań, wzorcowe wykonanie czynności,
- 5 – bardzo dobry - ocena zdecydowanie powyżej wymagań,
- 4 – dobry - ocena powyżej wymagań,
- 3 – dostateczny - ocena zgodna z wymaganiami,
- 2 – dopuszczający - ocena zdecydowanie poniżej wymagań,
- 1 – niedostateczny - ocena zdecydowanie poniżej wymagań.

