

**Próby sprawności fizycznej dla kandydatów i kandydatek
do oddziału przygotowania wojskowego w technikum (technik logistyk)
w Bieszczadzkiem Zespole Szkół Zawodowych w Ustrzykach Dolnych**

1. SIŁA. Rzut piłką lekarską 2 kg, przodem z za głowy.

Sposób wykonania: stajesz przed linia rzutów przodem w małym rozkroku o stopach równoległych, z piłką trzymaną oburącz. Po ugięciu nóg w kolanach wykonujesz zamach ze skłonem tułowia w tył i energicznie wyrzucasz piłkę łagodnym łukiem jak najdalej w przód.

Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najlepszy wynik w metrach.

Normy i oceny wyrażone w punktach:

Płeć /pkt	2	4	6	8	10	12
dziewczęta	do 4,4m	4,5 – 5,0	5,1 – 5,7	5,8 – 6,2	6,3 – 6,8	od 6,9
chłopcy	do 5,9	6,0 – 6,7	6,8 – 7,6	7,7 – 8,2	8,3 – 8,9	od 9,0

2. SZYBKOŚĆ/ ZWINNOŚĆ. Bieg wahadłowy 4 x 10 m.

Sposób wykonania: ustawiasz się w pozycji startu wysokiego przed linią A. Po sygnale rozpoczynasz bieg do linii B. Za linią B leżą dwa klocki, podnosisz jeden klocek i biegniesz z nim z powrotem do linii startu, kładziesz klocek za linią A, biegniesz znów do linii B i podnosisz drugi klocek, przenosisz i kładziesz go za linią A. Czas wykonania próby liczy się od sygnału startu do chwili położenia drugiego klocka.

Wynik: z dwóch wykonanych prób wpisujemy lepszy wynik z dokładnością do 1/10 s.

Normy i oceny wyrażone w punktach:

Płeć /pkt	2	4	6	8	10	12
dziewczęta	od 16,6s	16,5– 15,4	15,3– 13,7	13,6– 11,9	11,8– 10,7	do 10,6
chłopcy	od 14,8	14,7– 13,6	13,5– 12,3	12,2– 10,8	10,7 – 9,7	do 9,6

3. SKOCZNOŚĆ. Skok w dal z miejsca.

Sposób wykonania: stajesz w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Następnie pochylasz tułów uginasz nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, poczym wykonujesz wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skaczesz jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez twoją piętę. Jeżeli po wykonaniu skoku przewrócisz się do tyłu, skok jest niezaliczony.

Wynik: z trzech wykonanych skoków ocenia się najdłuższy wynik w centymetrach.

Normy i oceny wyrażone w punktach:

Płeć /pkt	2	4	6	8	10	12
dziewczęta	do 117cm	118– 136	137– 172	173– 189	190– 205	od 206
chłopcy	do 150	151– 159	160– 195	196– 207	208 –236	od 237

Powyższe próby opracowane zostały na podstawie poradnika sprawności fizycznej Jerzego Barankiewicza.

Aby zaliczyć pozytywnie próby sprawności fizycznej kandydat/kandydatka powinien osiągnąć min. 14 pkt.