

**Próby sprawnościowe dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego (LW)
oraz oddziału o profilu mundurowym (LP)**

1. Uginanie i prostowanie ramion w podporze:

- a) leżąc przodem (mężczyźni)
b) na podwyższeniu (kobiety)

Opis ćwiczenia:

Z podporu, leżąc przodem lub na podwyższeniu (ławeczce, górnej części skrzyni), wykonujący ćwiczenie ugina ramiona w stawach łokciowych tak, aby barki, łopatki oraz łokcie znalazły się w jednej płaszczyźnie (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostów w ww. stawach aż do uzyskania pozycji wyjściowej; w trakcie ćwiczenia nie wolno dotykać podłoża inną częścią ciała niż palce stóp i wewnętrzne powierzchnie dłoni oraz wykonywać przerw odpoczynkowych, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej).

Mężczyźni (przykład poprawnie wykonanego ćwiczenia)

<https://www.youtube.com/watch?v=X1UkiqWD4Sc>

Kobiety (przykład poprawnie wykonanego ćwiczenia)

<https://www.youtube.com/watch?v=YayNBfG-qhU>

Ilość powtórzeń Mężczyźni	Liczba uzyskanych punktów
37 i więcej	5
29-36	4
23-28	3
15-22	2
6-14	1
0-5	0

Ilość powtórzeń Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
26 i więcej	5
20-25	4
14-19	3
9-13	2
3-8	1
0-2	0

2. Skłony w czasie jednej minuty z pozycji leżącej tyłem.

Opis ćwiczenia:

Ręce wyprostowane w stawach łokciowych za głową, łopatki dotykają podłoża, nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych oparte stopami o dolny szczebel drabinek gimnastycznych (ostatni lub przedostatni) wykonujący ćwiczenie dynamicznie unosi tułów (wykonując skłon w przód) i dotyka dłońmi drabinki, wraca do postawy wyjściowej i kolejno unosi się, liczona jest ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń.

Mężczyźni (przykład poprawnie wykonanego ćwiczenia)

<https://www.youtube.com/watch?v=ewz8Svo6n4s>

Kobiety (przykład poprawnie wykonanego ćwiczenia)

<https://www.youtube.com/watch?v=ewz8Svo6n4s>

Ilość powtórzeń Mężczyźni	Liczba uzyskanych punktów
40 i więcej	5
34 – 39	4
25 – 33	3
17 – 24	2
11 – 16	1
0 – 10	0

Ilość powtórzeń Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
34 i więcej	5
27 – 33	4
20 – 26	3
14 – 19	2
7 – 13	1
0 – 6	0

3. Bieg wahadłowy 10 x 10 m

Opis ćwiczenia:

Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej tyczki, obiega ją, wraca do tyczki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Mężczyźni

Czas biegu (s) Mężczyźni	Liczba uzyskanych punktów
32,4	5
33,4	4
34,4	3
35,4	2
37,4	1
Więcej niż 37,4	0

Kobiety

Czas biegu (s) Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
34	5
35	4
36	3
37	2
38	1
Więcej niż 38	0