

**Próby sprawnościowe dla kandydatów do oddziału przygotowania
wojskowego w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 2 w Jarocinie
na rok szkolny 2020/2021**

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 wyprostu 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>)

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

Kobiety (przykład poprawnie wykonanego ćwiczenia

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

| 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 głowę, 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.

Tabela norm.

Mężczyźni (przykład poprawnie wykonanego ćwiczenia

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

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

Kobiety (przykład poprawnie wykonanego ćwiczenia

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

| Ilość powtórzeń | 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.

Tabela norm:

Mężczyźni

| Czas biegu (s) | 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 |