

TEST SPRAWNOŚCI DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

W ZESPOLE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH NR 1

im. KRESOWIAKÓW w BARTOSZYCACH

1. Skok w dal z miejsca. Siła eksplozywna

Wykonanie próby

Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia.

Następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (wykonuje półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył. W kolejności wykonuje wymach rąk w przód z odpowiednio skoordynowanym energicznym odbiciem obunóż i skacze jak najdalej.

W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp.

W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii odbicia. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Wykonuje się dwie próby.

Wynik próby

Wynikiem próby jest odległość skoku mierzona od linii odbicia do piąty najbliższej tej linii stopy. Zapisujemy lepszy z dwóch wyników pomiaru.

2. Plank (Deska) - podpór na przedramionach w leżeniu przodem

Rozpoczęcie próby

Badani podchodzą do materacy i wykonują leżenie przodem. Ułożeni są w jednym kierunku, nie przeszkadzając sobie nawzajem. Opierają czoła na podłożu. Ramiona są maksymalnie zgięte w łokciach, przywiedzione do tułowia, a dłonie oparte o podłoże po bokach głowy.

Palce stóp wyprostowane (stopy zgięte podeszwowo).

Nauczyciel staje przy jednej z krótszych krawędzi ułożonej ścieżki. Gdy wszyscy ćwiczący są przygotowani do wykonania próby pada komenda rozpoczęcia ćwiczenia: Gotów... start!

i uruchamiany jest stoper. Wszyscy ćwiczący równocześnie unoszą ciało do leżenia w podporze na przedramionach (i palcach stóp), nie zmieniając przy tym położenia dłoni i stóp.

Wykonanie próby

Całe ciało każdego badanego, od stawów skokowych po środek głowy powinno być

wyprostowane, tworzyć linię prostą. W tej pozycji badani, nie unosząc ani nie opuszczając pośladków, starają się wytrzymać jak najdłużej.

W czasie próby ćwiczący nie zmienia położenia ciała, nie wykonuje się żadnych ruchów, np.: opuszcza głowy lub unosi bioder. Jeśli badany, potrafi po sygnale nauczyciela/instruktora skorygować nieprawidłowe położenie swojego ciała należy próbę kontynuować, jeśli nie, np. opuszczonych bioder nie potrafi przywrócić do poprawnej pozycji lub permanentnie opuszcza głowę, próbę należy zakończyć.

Każdy, kto zakończył ćwiczenie, czyli ponownie przejdzie do leżenia przodem, pozostaje w tej pozycji i odpoczywa, aż ostatni z jego kolegów lub koleżanek skończy wykonywanie ćwiczenia.

Próby wykonuje się jeden raz.

Wynik próby

Mierzony jest czas wykonania ćwiczenia i zapisywany z dokładnością do 0,01 sekundy, tak jak go wyświetla stoper.

3. Bieg wahadłowy 10x5 m. Szybkość biegowa, zwinność.

Rozpoczęcie próby

Badany staje w pozycji startowej wysokiej, stopa nogi wykroczonej znajduje się tuż przed linią startu. Nauczyciel/instruktor staje na wysokości linii startu.

Wykonanie próby

Po komendzie start badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca w kierunku linii startu. Tam wykonuje kolejny nawrót i biegnie z powrotem. Takie podwójne odcinki badany pokonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela/instruktora lub przez współćwiczących. Podczas nawrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże.

Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu. Przy pokonaniu ostatniego odcinka należy wskazać badanym potrzebę przebiegnięcia z maksymalną prędkością 2-3 metry poza linią mety.

Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom.

Próbkę wykonuje się dwukrotnie.

Wynik próby

Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,01 sekundy (tak jak pomiar wyświetla się na stoperze). Rejestruje się lepszy wynik z dwóch prób.

NORMY

SKOK W DAL

Punkty	dziewczęta - pomiar w centymetrach	chłopcy - pomiar w centymetrach
1	124 i mniej	139 i mniej
2	125-134	140-155
3	135-149	156-171
4	150-164	172-187
5	165-179	188-203
6	180-199	204-219
7	200 i więcej	220 i więcej

PLANK (DESKA)

Punkty	Dziewczęta - pomiar w min/sek.	Chłopcy - pomiar w min/sek.
1	1,09 i mniej	1,19 i mniej
2	1,10 – 1,29	1,20 – 1,39
3	1,30 – 1,49	1,40 – 1,59
4	1,50 – 2,09	2,00 – 2,19
5	2,10 – 2,29	2,20 – 2,39
6	2,30 – 2,49	2,40 – 2,59
7	2,50 i więcej	3,00 i więcej

BIEG WAHADŁOWY 10X5m

Punkty	Dziewczęta - pomiar w sekundach	Chłopcy - pomiar w sekundach
1	27,0 i powyżej	25,5 i powyżej
2	25,5-26,9	23,9-25,4
3	24,0-25,4	22,1-23,8
4	22,3-23,9	20,7-22,0
5	20,5-22,2	19,1-20,6
6	19,0-20,4	17,5-19,0
7	18,9 i mniej	17,4 i mniej