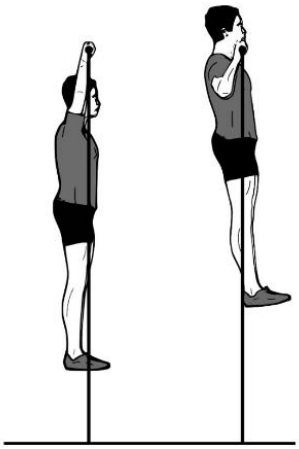
Test sprawnościowy kandydata do klasy z OPW
w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 1 im. Kresowiaków w Bartoszycach

1. BIEG NA DYSTANSIE 1000 M

Obowiązuje strój sportowy. Konkurencja ta odbywa na drodze lub w terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Na komendę „start" lub sygnał grupa kandydatów do klasy OPW rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Jedno z ćwiczeń 2a. lub 2b. do wyboru

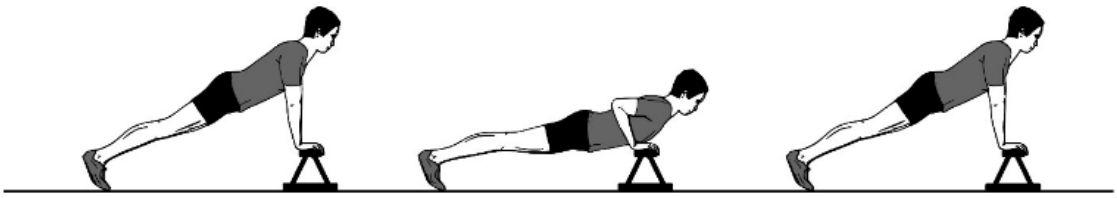


2a. PODCIĄGANIE SIĘ NA DRĄŻKU WYSOKIM LUB UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ PODCIĄGANIE SIĘ NA DRĄŻKU WYSOKIM

Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „gotów" kandydat do klasy OPW wykonuje zwis nachwytem z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa.
Na komendę „ćwicz!" podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka wysokiego, następnie wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie.
Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.

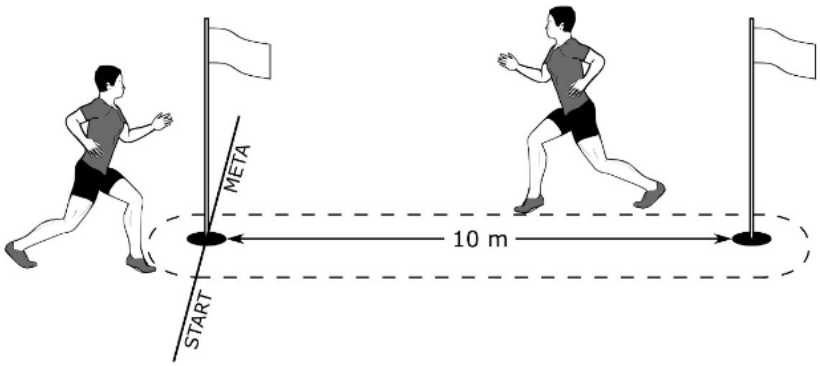
2b. UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ (LUB

Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „gotów" kandydat do klasy OPW wykonuje podpór podczas leżenia przodem (ramiona wyprostowane w stawie łokciowym) na ławeczce z nogami złączonymi lub w 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, kolana i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenie.
Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu.



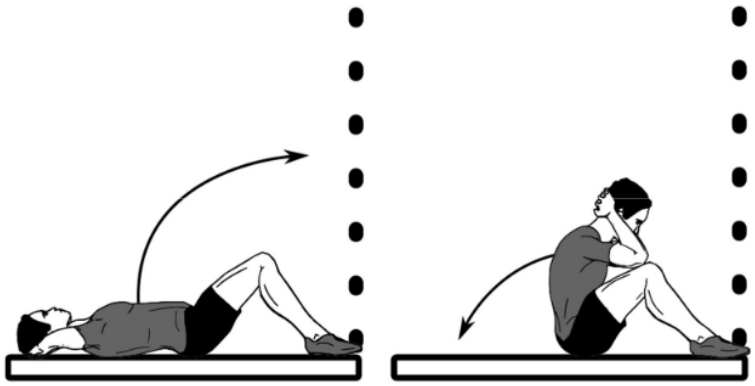
3. BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 M

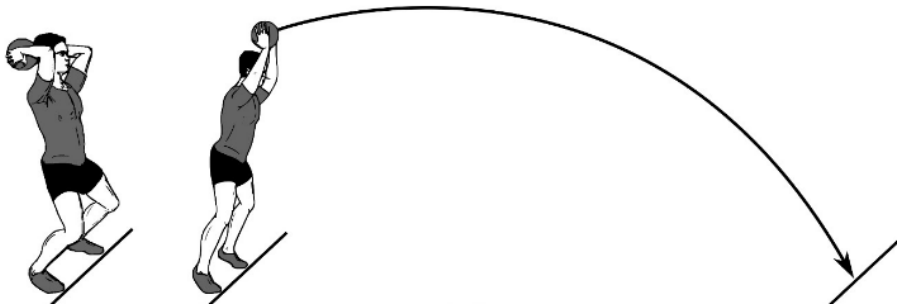
Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „start" (sygnał dźwiękowy) kandydat do klasy OPW rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki lub słupka, obiega ją/go, wraca do chorągiewki/słupka na linii startu, obiega ją/go i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.



4. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 1 MINUTY

Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „gotów” kandydat do klasy OPW przyjmuje następującą pozycję: leży na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi są ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy są rozstawione na szerokość bioder i mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „ćwicz!” kandydat do klasy OPW wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie).



5. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ – 3 kg

Na podłożu boiska (placu) rozwija się taśmę mierniczą od linii rzutów na długość co najmniej 12 m. Na komendę „Gotów” kandydat do klasy OPW podnosi piłkę lekarską i przyjmuje pozycję rozkroczną przed linią rzutów. Na komendę „Ćwicz!” unosi piłkę za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym rzucona piłka osiągnie pierwszy kontakt z podłożem. Przekroczenie linii lub kontakt z nią w momencie wykonywania rzutu albo bezpośrednio po nim unieważnia próbę. Podczas rzutu zezwala się na wspięcie na palcach lub podskok.