

Opis ćwiczeń:

Mężczyźni:

· Marszbieg na 3000 m - odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych).

Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 kandydatów. Na komendę „Start” lub sygnał grupa kandydatów rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

· Podciąganie się na drążku wysokim - odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „Gotów” kandydat wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę „Ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość wykonanych prawidłowo podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” ocenający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo podciągnięć.

· Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione place na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, ocenający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

· Bieg wahadłowy 10 x 10 m - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. 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. Do ćwiczenia wykorzystywane są

„chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.

Kobiety

·Bieg na 1000 m - odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych).

Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 15 kandydatek. Na komendę „Start” lub sygnał grupa kandydatek rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

·Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowana wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce, nogi złączone 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 i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń. Jeżeli kontrolowana wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo powtórzeń.

·Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydatka przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione place na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowana nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

·Bieg zygzakiem „koperta” – odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również

strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.

Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowana rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Ogólne warunki prowadzenia sprawdzianu:

1.Sprawdzianowi podlega każdy kandydat na stanowisko w korpusie szeregowych zawodowych bez względu na wiek i płeć. Kandydat zalicza wszystkie konkurencje. Ocenę ze sprawdzianu sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej ocen z poszczególnych ćwiczeń, uzyskanych przez kandydata podczas tego sprawdzianu w następujący sposób:

- 1) średnia 4,51 i wyższa - ocena bardzo dobra;
- 2) średnia od 3,51 do 4,50 - ocena dobra;
- 3) średnia od 2,51 do 3,50 - ocena dostateczna;
- 4) średnia 2,50 i niższa - ocena niedostateczna.

2.Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej ze sprawdzianu kwalifikacyjnego sprawności fizycznej jest uzyskanie przez kandydata na stanowisko w korpusie szeregowych zawodowych co najmniej trzech ocen pozytywnych z czterech ćwiczeń.

3.Sprawdzian sprawności fizycznej zalicza się w ciągu jednego dnia. Wszystkie ćwiczenia objęte sprawdzianem zalicza się w ubiorze sportowym.

4.Dla celów sprawdzianu kwalifikacyjnego sprawności fizycznej ustala się podział na następujące grupy wiekowe:

- 1)Grupa wiekowa do 25 lat;

Przynależność kandydata do danej grupy wiekowej ustala się przez odjęcie od roku kalendarzowego, w którym przeprowadzany jest sprawdzian kwalifikacyjny sprawności fizycznej, roku urodzenia kandydata.

5.Sprawdzian kwalifikacyjny sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów na stanowiska w korpusie szeregowych zawodowych.