

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Podczas wykonywania testu sprawności kandydatów obowiązuje ubranie i obuwie sportowe.

Przed rozpoczęciem testu sprawności fizycznej kandydat okazuje, oprócz dokumentu potwierdzającego tożsamość, zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych, wystawione nie wcześniej niż 30 dni przed dniem przystąpienia do tego testu!!!

CZĘŚĆ I

Próba wydolnościowa tj. zmodyfikowana metoda Harvardzka („Harvard Step-Up Test”)

Opis próby wydolnościowej

Wyposażenie :

- stopień o wysokości 40 cm
- stoper
- metronom

Wykonanie próby:

- badanie przeprowadza się w stroju gimnastycznym
- metronom ustawia się na 120 uderzeń na minutę
- czas trwania pełnego ćwiczenia: 5 minut

W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu jednej minuty. Na hasło „raz” (pierwszy takt metronomu) badany stawia lewą stopę na stopniu, na hasło „dwa” (drugi takt metronomu) dostawia prawą stopę do lewej – przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym, na hasło „trzy” (trzeci takt metronomu) stawia lewą stopę na podłodze, a na hasło „cztery” (czwarty takt metronomu) dostawia prawą stopę do stopy lewej na podłodze, przyjmując postawę zasadniczą. Czas trwania całego cyklu wynosi dwie sekundy. Po upływie 5 min kandydat siada na krześle, a osoba prowadząca badania wykonuje następujące czynności - bada częstość tętna począwszy od 1 minuty po zakończeniu próby do 1 minuta 30 sekund, następnie od 2 minut do 2 minut 30 sekund oraz od 4 minut do 4 minut 30 sekund (3 pomiary, każdy przez 30 sekund).

Wskaźnik sprawności – FI oblicza się wg następującego wzoru

$$FI = \frac{\text{Czas pracy w sekundach} \times 100}{2 \times \text{suma trzech pomiarów tętna}}$$

Kandydat, który :

- nie wykona próby w założonym czasie,
 - nie osiągnie minimalnego wskaźnika wydolności,
 - w czasie ok. 20 sekund nie skoryguje lub nie utrzyma rytmu wykonania ćwiczenia,
- nie zalicza próby i nie będzie dopuszczony do dalszych części oceny sprawności fizycznej.

Ćwiczenie uznaje się za zaliczone w przypadku osiągnięcia wskaźnika wydolności na poziomie **minimum 80**.

W przypadku nieosiągnięcia minimalnego wskaźnika wydolności kandydata nie dopuszcza się do prób sprawnościowych.

CZĘŚĆ II

Test sprawności fizycznej kandydata.

Testy sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze sportowym, w obuwiu bez kolców.

Test sprawności fizycznej składa się z trzech konkurencji sprawnościowych.

Kandydat ma prawo tylko do jednej próby w każdej konkurencji.

Opis konkurencji sprawnościowych

Mężczyzna

1. Bieg na 1000 m

2. Bieg na 50 m

Ćwiczący zajmuje pozycję startową (niska lub stojąca) przed linią startu. Na donośny sygnał "startera" rozpoczyna bieg.

Czas mierzony jest do momentu osiągnięcia klatką piersiową linii mety. Falstart powoduje powtórzenie startu.

3. Podciąganie się na drążku (drążek na wysokości doskocznej)

Ćwiczący zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) – ramiona wyprostowane i pozostaje w bezruchu.

Ćwiczący wykonuje podciągnięcia tak, żeby broda znalazła się ponad drążkiem, wraca do pozycji wyjściowej (ramiona wyprostowane) i ponawia ewolucję.

Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ćwiczenia, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń. Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia.

Kobieta

1. Siady proste z leżenia tyłem

Ćwiczący przyjmuje pozycję leżącą tyłem (na plecach) – ręce wzdłuż tułowia, nogi ustabilizowane (mogą być w lekkim rozkroku), współćwiczących przytrzymuje je w okolicach stawów skokowych lub ćwiczący umieszcza je pod szczebelkiem drabinki.

Wykonanie ćwiczenia polega na uniesieniu tułowia do pozycji pionowej.

Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ćwiczenia, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń.

2. Rzut piłką lekarską (2 kg) znad głowy

Ćwiczący ustawia się przed linią rzutu, nogi w rozkroku. Unosi piłkę oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.

Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie unieważnia próbę.

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m

Ćwiczący ustawia się przed linią startu (mety) w pozycji stojącej, obok chorągiewki (klocka). Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, na której ustawiona jest chorągiewka (klocek). Po obiegnięciu chorągiewki biegnie do linii startu (mety), obiega chorągiewki i powraca do miejsca startu na metę.

Oceniający zalicza wykonanie próby, jeśli ćwiczący pokonał pełne odległości pomiędzy oznaczeniami.

Wyniki uznaje się za pozytywne w przypadku osiągnięcia:

1) dla mężczyzn:

- a) bieg na 1000 m – w czasie nie dłuższym niż 3 minuty 29 sekund,
- b) bieg na 50 m – w czasie nie dłuższym niż 6,90 sekundy,
- c) podciąganie się na drążku (drążek na wysokości doskocznej) – 12 powtórzeń;

2) próby dla kobiet:

- a) siady proste z leżenia tyłem – 20 powtórzeń,
- b) rzut piłką lekarską (2 kg) znad głowy – na odległość co najmniej 7,80 m,
- c) bieg wahadłowy 4×10 m – w czasie nie dłuższym niż 14,40 s.