

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DLA KANDYDATÓW  
DO  
POLICYJNEGO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO  
W SŁUPSKU**

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
2. Test sprawności fizycznej kandydat do szkoły wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży kandydata.
3. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
4. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
5. Test sprawności fizycznej składa się z ośmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
  - 1) okrążanie stojaków;
  - 2) przewroty na materacu;
  - 3) przeniesienie manekina;
  - 4) pokonanie górą płotków lekkoatletycznych;
  - 5) rzuty piłkami lekarskimi;
  - 6) przenoszenie piłki lekarskiej;
  - 7) pokonanie górą skrzyń gimnastycznych;
  - 8) bieg wahadłowy.



## ***SPOSÓB POKONANIA SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD***

1. Tor przeszkód rozpoczyna się w pozycji leżenia przodem na materacu, ręce wyprostowane, dłonie ułożone wzdłuż ciała.
2. Po komendzie "**gotów**" kandydat w pozycji leżenia przodem nieruchomieje.
3. Na komendę "**START**" - **włączany jest stoper** - a kandydat wstaje i biegnąc okrąża dwa stojaki: pierwszy z prawej strony, drugi z lewej strony (kierunki poruszania są zaznaczone).
4. Po obiegnięciu stojaków, na "ścieżce" wykonanej z 3 materaców ułożonych wzdłuż, kandydat wykonuje przewroty: pierwszy w przód, po obrocie o 180o drugi w tył, po obrocie o 180o trzeci w przód (przewroty gimnastyczne lub przez bark).
5. Po dobiegnięciu do materaca chwytą skórzanego manekina położonego na materacu o masie 28 kg, niosąc go obiega stojak ustawiony w odległości 5 m w lewo do środka toru i po pokonaniu 10 m kładzie manekina na ten sam materac.
6. Następnie górą pokonuje w dowolny sposób (przeskoki lub przekraczanie) cztery płotki lekkoatletyczne - wysokość płotka 68,6cm.
7. Sprzed wyznaczonej linii wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi oburącz, zza głowy w przód na odległość minimum 5 m. Masa piłki - 2 kg. Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie wykonywania próby lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje dodatkowym rzutem piłką (maksymalnie jeden dodatkowy rzut).
8. Z leżenia tyłem na materacu, kandydat trzyma w dłoniach piłka o masie 2 kg (piłka dotyka materaca za głową). Wykonanie 10 pełnych cykli (skłonów tułowia) przenoszenia piłki (piłka dotyka materaca za głową i piłka dotyka materaca między stopami).
9. Pokonanie górą w dowolny sposób, 2 skrzyń gimnastycznych (skrzynie pięcioczęściowe).
10. Przebiegnięcie 10 razy dystansu 5 metrów, ze zmianą kierunku biegu (bieg wahadłowy). Obie stopy za każdym nawrotem muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans, dłonie przy nawrocie nie mogą dotykać podłoża.
11. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu 5 metrów jest zakończeniem próby - **wyłączenie stopera**.

<b>Normy czasowe</b>		
<b>Chłopcy</b>	<b>Dziewczyny</b>	<b>PKT</b>
Czas w minutach, sekundach, dziesiątych sekundy	Czas w minutach, sekundach, dziesiątych sekundy	
<b>1.45,0 - 1.43,1</b>	<b>1.55,0 – 1.53,1</b>	<b>21</b>
<b>1.43,0 - 1.41,1</b>	<b>1.53,0 – 1.51,1</b>	<b>22</b>
<b>1.41,0 - 1.39,1</b>	<b>1.51,0 – 1.49,1</b>	<b>23</b>
<b>1.39,0 - 1.37,1</b>	<b>1.49,0 – 1.47,1</b>	<b>24</b>
<b>1.37,0 - 1.35,1</b>	<b>1.47,0 - 1.45,1</b>	<b>25</b>
<b>1.35,0 - 1.33,1</b>	<b>1.45,0 - 1.43,1</b>	<b>26</b>
<b>1.33,0 - 1.31,1</b>	<b>1.43,0 - 1.41,1</b>	<b>27</b>
<b>1.31,0 - 1.29,1</b>	<b>1.41,0 - 1.39,1</b>	<b>28</b>
<b>1.29,0 - 1.27,1</b>	<b>1.39,0 - 1.37,1</b>	<b>29</b>
<b>1.27,0 - 1.25,1</b>	<b>1.37,0 - 1.35,1</b>	<b>30</b>
<b>1.25,0 - 1.23,1</b>	<b>1.35,0 - 1.33,1</b>	<b>31</b>
<b>1.23,0 - 1.21,1</b>	<b>1.33,0 - 1.31,1</b>	<b>32</b>
<b>1.21,0 - 1.19,1</b>	<b>1.31,0 - 1.29,1</b>	<b>33</b>
<b>1.19,0 - 1.17,1</b>	<b>1.29,0 - 1.27,1</b>	<b>34</b>
<b>1.17,0 - 1.15,1</b>	<b>1.27,0 - 1.25,1</b>	<b>35</b>
<b>1.15,0 - 1.13,1</b>	<b>1.25,0 - 1.23,1</b>	<b>36</b>
<b>1.13,0 - 1.11,1</b>	<b>1.23,0 - 1.21,1</b>	<b>37</b>
<b>1.11,0 - 1.09,1</b>	<b>1.21,0 - 1.19,1</b>	<b>38</b>
<b>1.09,0 - 1.07,1</b>	<b>1.19,0 - 1.17,1</b>	<b>39</b>
<b>1.07,0 w dół</b>	<b>1.17,0 w dół</b>	<b>40</b>