Załącznik Nr 2

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO POLICYJNEGO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO W SŁUPSKU

PRÓBA nr 1: **Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3kg lub 2 kg**

SPRZĘT: Piłka lekarska o ciężarze 3 kg i 2kg, taśma do pomiarów.

WYKONANIE: Postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu, piłka trzymana oburącz. Kandydat wykonuje rzut zza głowy do przodu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. W trakcie rzutu i po rzucie nie można stanąć na linii rzutu lub jej przekroczyć.
Chłopcy wykonują rzut piłką lekarską o wadzę 3kg, a dziewczęta o wadze 2kg.

WYNIK: Długość rzutu ustala się na podstawie przygotowanych uprzednio pomiarów, wykonanych z dokładnością do 0,5 m. Piłka całym obwodem musi przekroczyć linię pomiaru. Kandydat może wykonać trzy rzuty. Ocenę z próby ustala się na podstawie lepszego wyniku

PRÓBA nr 2: **Siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund**

SPRZĘT: Stoper, materac gimnastyczny, drabinki gimnastyczne.

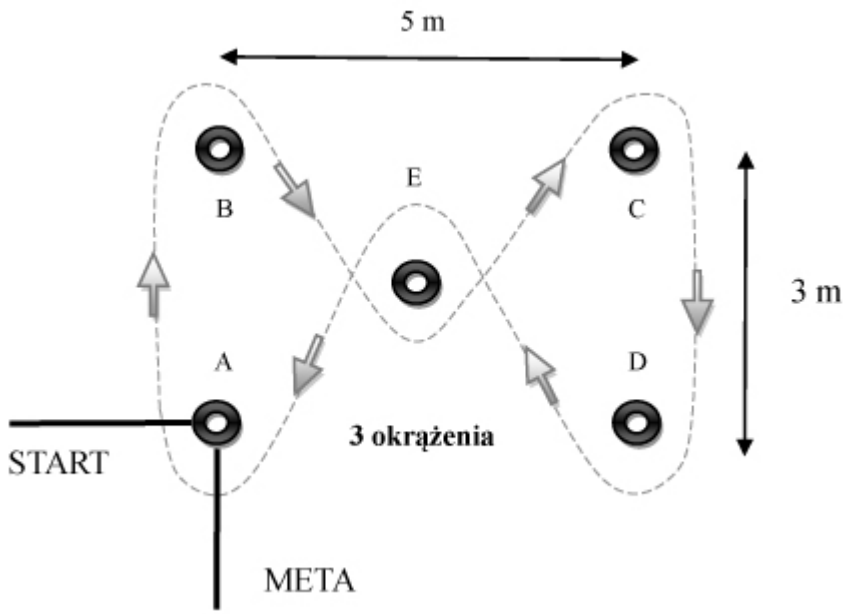
WYKONANIE: Na komendę „gotów" kandydat przyjmuje pozycję w leżeniu na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90°), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. Próba może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która klęka przy stopach kandydata i rękoma stabilizuje ich położenie. Na komendę „ćwicz" egzaminujący włącza stoper, kandydat wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby łokcie dotknęły podłoża. Podczas wykonywania próby nie można unosić bioder. Egzaminujący liczy prawidłowo wykonane siady.

WYNIK: Wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych siadów w przód.

PRÓBA nr 3**: Bieg ze zmianą kierunku ruchu**

SPRZĘT: Stoper, taśma do pomiarów, pięć stojaków o wysokości co najmniej 170 cm.

WYKONANIE: Na komendę „gotów" kandydat staje przed linią startu, na komendę „start" egzaminujący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg. Biegnie pokonując trzykrotnie trasę biegu, omijając stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A. Egzaminujący wyłącza stoper w momencie przekroczenia linii mety. Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Próba jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka lub biegu niezgodnie ze schematem. Podczas omijania stojaka A kandydat jest informowany: „jeszcze dwa razy…. ostatni raz ….. stop". Trasę biegu ilustruje poniższy schemat.



WYNIK: Wynik próby stanowi czas, w którym kandydat trzykrotnie pokonał trasę biegu. Wynik ustala się z dokładnością do 0,1 sekundy. Kandydat może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby w przypadku niewykonania próby zgodnie z opisem.

PRÓBA nr 4: **Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem**

WYKONANIE: Na komendę „gotów" kandydat wykonuje podpór przodem na parkiecie, nogi złączone lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „start!" 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). Egzaminator głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń. Jeżeli kandydat wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, egzaminator podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo powtórzeń.
Dziewczęta wykonują ugięcia ramion w podporze w klęku.

WYNIK: Wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych ugięć w podporze przodem.

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W SŁUPSKU SPECJALIZACJA: PIŁKA NOŻNA

I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I UKIERUNKOWANEJ

1. Szybkość - Bieg na 30m (po trawie).

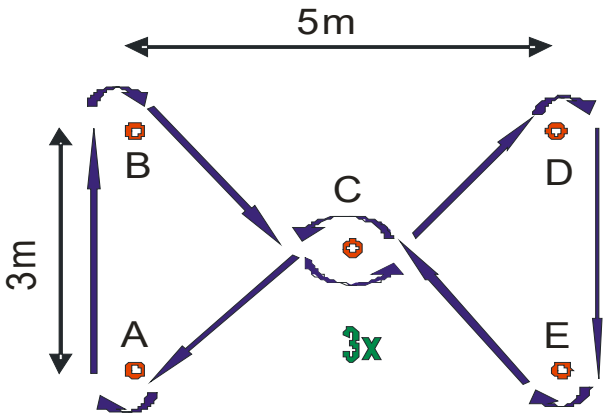
Sposób wykonania: start z pozycji wysokiej bez sygnału. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Skala ocen:

Liceum	Szkoła podstawowa
4,2 i mniej - 10 pkt.	4,9 i mniej - 10 pkt.
4,21 - 4,25 - 9 pkt.	4,91 - 4,95 - 9 pkt.
4,26 - 4,30 - 8 pkt.	4,96 - 5,00 - 8 pkt.
4,31 - 4,35 - 7 pkt.	5,01 - 5,05 - 7 pkt.
4,36 - 4,40 - 6 pkt.	5,06 - 5,10 - 6 pkt.
4,41 - 4,45 - 5 pkt.	5,11 - 5,15 - 5 pkt.
4,46 - 4,50 - 4 pkt.	5,16 - 5,20 - 4 pkt.
4,51 - 4,55 - 3 pkt.	5,21 - 5,25 - 3 pkt.
4,56 - 4,60 - 2 pkt.	5,26 - 5,30 - 2 pkt.
4,61 - 4,65 - 1 pkt.	5,31 - 5,35 - 1 pkt.
4,66 i poniżej - 0 pkt.	5,36 i poniżej - 0 pkt.

2. Zwinność - Bieg po „kopercie”

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i bez sygnału startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę (jak na rysunku), omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.



Skala ocen:

Liceum i Szkoła podstawowa
• 22,0s i mniej - 10pkt. • 22,1s - 22,5s - 9pkt. • 22,6s - 23,0s - 8pkt. • 23,1s - 23,5s - 7pkt. • 23,6s - 24,0s - 6pkt. • 24,1s - 24,5s - 5pkt. • 24,6s - 25,0s - 4pkt. • 25,1s - 25,5s - 3pkt. • 25,6s - 26,0s - 2pkt. • 26,1s - 26,5s - 1pkt. • 26,6s i mniej - 0pkt.

3. ***Moc*** - ***Skok w dal z miejsca***. Kandydat wykonuje skok z odbicia obunóż. Odległość mierzy się od linii startu do najbliższego punktu podparcia. Zawodnik ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Skala ocen:

Liceum i Szkoła podstawowa
• powyżej 220cm - 10pkt. • 200cm - 219cm - 8pkt. • 180cm - 199cm - 6pkt. • 160cm - 179cm - 4pkt. • 140cm - 159cm - 2pkt. • poniżej 140cm - 0pkt.

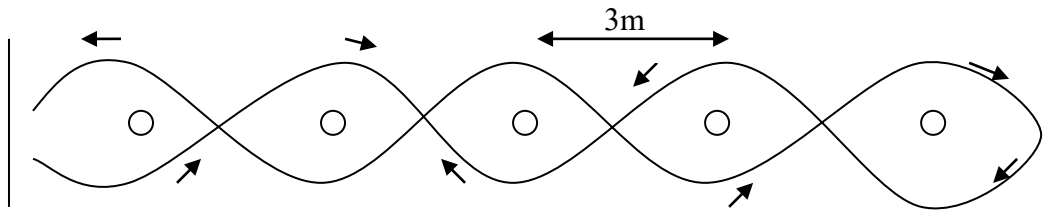
4. ***Wytrzymałość - test Coopera.*** Bieg 12 minutowy po bieżni. Jedna próba - mierzona jest odległość przebyta w metrach.

Skala ocen:

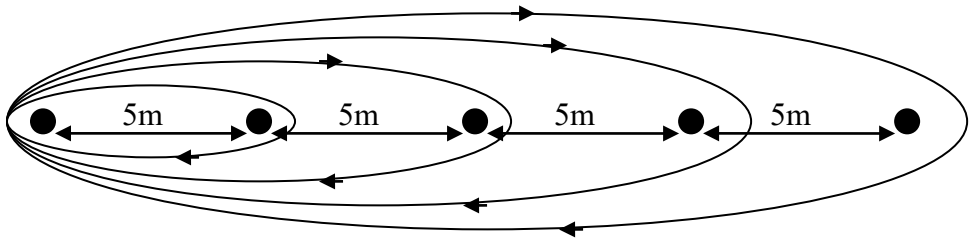
Liceum	**Szkoła podstawowa**
• 3200m - 10pkt. • 3100m - 9pkt. • 3000m - 8pkt. • 2900m - 7pkt. • 2800m - 6pkt. • 2700m - 5pkt. • 2600m - 4pkt. • 2500m - 3pkt. • 2400m - 2pkt. • 2300m - 1pkt. • poniżej 2300m - 0pkt.	• 2700m - 10pkt. • 2600m - 9pkt. • 2500m - 8pkt. • 2400m - 7pkt. • 2300m - 6pkt. • 2200m - 5pkt. • 2100m - 4pkt. • 2000m - 3pkt. • 1900m - 2pkt. • 1800m - 1pkt. • poniżej 1800m - 0pkt.

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

1. **Slalom z piłką** – 5 tyczek rozstawionych co 3 m. Kandydat ma za zadanie przeprowadzić piłkę slalomem między tyczkami prowadząc ją prawą i lewą nogą w jak najkrótszym czasie. Start bez komendy.



2. **Żonglerka piłki nogą –** kandydat ma za zadanie w ciągu 30sek. podbić piłkę jak najwięcej razy, na zmianę prawą i lewą nogą. Jeżeli piłka upadnie zawodnik kontynuuje próbę. Liczona jest tylko ilość prawidłowych cykli (prawa-lewa), odbicia po kolei ta samą nogą nie są liczone, ale próba trwa dalej. Podrzut piłki ręką. Start bez komendy.
3. **Bieg wahadłowy z piłką (5m-10m-15m-20m) –** kandydat prowadzi piłkę wokół kolejnych chorągiewek wracając za każdym razem na linię startu. Start bez komendy.



4. **Gra uproszczona 5 x 5 + bramkarze** - czas gry 15min. Małe boisko.

Indywidualna ocena poszczególnych zawodników przez trenerów SMS w skali 0 - 10pkt.

BRAMKARZE

Kandydaci na bramkarzy przechodzą testy ogólne i ukierunkowane, a następnie uczestniczą w krótkim treningu specjalistycznym prowadzonym przez trenera bramkarzy.

WSZYSCY KANDYDACI POWINNI POSIADAĆ W CZASIE EGZAMINÓW SPRAWNOŚCIOWYCH ODPOWIEDNI SPRZĘT SPORTOWY (koszulka, spodenki (ew. dresy), buty piłkarskie, buty do biegania (test wytrzymałości)