

Testy sprawnościowe dla kandydatów do klas mundurowych.

Maksymalna ilość punktów z 3 prób wynosi 10 pkt.

Próba wytrzymałości – Bieg na dystansie 800 m (dziewczęta), 1000 m (chłopcy).

Kandydat pokonuje dystans biegu w jak najkrótszym czasie.

Dziewczęta		Chłopcy	
Czas w minutach	Punkty	Czas w minutach	Punkty
do 3:30	5	do 3:15	5
3:31 – 3:45	4,5	3:16 – 3:30	4,5
3:46 – 4:00	4	3:31 – 3:45	4
4:01 – 4:15	3,5	3:46 – 4:00	3,5
4:16 – 4:30	3	4:01 – 4:15	3
4:31 – 4:45	2,5	4:16 – 4:30	2,5
4:46 – 5:00	2	4:31 – 4:45	2
5:01 – 5:15	1,5	4:46 – 5:00	1,5
5:16 – 5:30	1	5:01 – 5:15	1
5:31 – 5:45	0,5	5:16 – 5:30	0,5

Próba zdolności siłowych – Utrzymanie się na drążku (dziewczęta), podciąganie na drążku (chłopcy).

Kandydatka chwytą dowolnym sposobem drążek, podbródek znajduje się nad drążkiem, próba utrzymania w tej pozycji w jak najdłuższym czasie.

Kandydat chwytą drążek dowolnym sposobem, podciąga się z pozycji wyprostowanych ramion do momentu gdy podbródek jest nad drążkiem.

Dziewczęta		Chłopcy	
Czas w sekundach	Punkty	Ilość powtórzeń	Punkty
od 46	2,5	od 20	2,5
45 – 30	2	19 – 15	2
29 – 15	1,5	14 – 10	1,5
14 – 8	1	9 – 5	1
7 – 1	0,5	4 – 1	0,5

Próba sprawności fizycznej – Tor przeszkód

Kandydaci pokonują tor przeszkód w jak najkrótszym czasie.

- obiegnięcie słupków
- przewrót w przód
- przewrót w tył
- naprzemienne (górną – dołem) pokonywanie płotków lekkoatletycznych
- siady z leżenia (brzuski) – 10 razy trzymając piłkę lekarską 3 kg
- pokonanie 3 skrzyni
- bieg wahadłowy 10 x 5 m
- przeniesienie gryfa 20 kg (chłopcy), 10 kg (dziewczęta)

Dziewczęta		Chłopcy	
Czas w sekundach	Punkty	Czas w sekundach	Punkty
do 65	2,5	do 60	2,5
66 – 75	2	61 – 72	2
76 – 90	1,5	73 – 87	1,5
91 – 105	1	88 – 102	1
106 – 120	0,5	103 – 117	0,5

