

**PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO KLASY WOJSKOWEJ 2023/2024**

1. Kandydat do klasy wojskowej odbywa próbę sprawności fizycznej w ciągu jednego dnia, w stroju sportowym, w formie zaliczenia czterech ćwiczeń:
 - 1) dla chłopców:
 - a) marszobiegi na 1000 m;
 - b) podciąganie się na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce;
 - c) skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem „brzuski” w ciągu 2 min.;
 - d) bieg wahadłowy 10 × 10 m lub bieg zygzakiem „koperta”;
 - 2) dla dziewcząt:
 - a) marszobiegi na 800 m;
 - b) podciąganie się na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce;
 - c) skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem „brzuski” w ciągu 2 min.;
 - d) bieg wahadłowy 10 × 10 m lub bieg zygzakiem „koperta”.
2. Sprawdzian jest zaliczony przy uzyskaniu co najmniej 2 punktów w każdym z czterech ćwiczeń.

Kryteria punktów - chłopcy

Motoryka	Nazwa ćwiczenia	JM	PUNKTY				
			6	5	4	3	2
Wytrzymałość	Marszobieg na 1000 m	min	3,00	3,35	4,00	4,10	4,30
Siła	Podciąganie się na drążku wysokim	ilość	8	5	4	3	2
	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce		45	35	30	25	20
Siła	Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem „brzuski” 2 min.	ilość	65	50	40	30	25
Szybkość	Bieg wahadłowy 10 × 10 m	sek.	31	32,2	33,2	34,2	35
	Bieg zygzakiem „koperta”		24,5	25,9	26,7	27,6	28,5

Kryteria punktów – dziewczęta

Motoryka	Nazwa ćwiczenia	JM	PUNKTY				
			6	5	4	3	2
Wytrzymałość	Marszobieg na 1000 m	min	3,00	3,35	4,10	4,30	4,45
Siła	Podciąganie się na drążku wysokim	ilość	6	4	3	2	1
	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce		30	25	20	15	10
Siła	Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem „brzuski” 2 min.	ilość	50	40	30	25	15
Szybkość	Bieg wahadłowy 10 × 10 m	sek.	33	34,2	35,2	36,3	37,5
	Bieg zygzakiem „koperta”		26	27,9	28,7	29,6	30,5