Kryteria oceny i opis ćwiczeń

Diagnoza sprawności fizycznej kandydata do klasy bezpieczeństwa narodowego 2024/2025

Sposoby oceniania

- Test sprawności fizycznej stanowi diagnozę poziomu sprawności fizycznej kandydata, składający się z 4 prób, określonych i opisanych w tabeli testu sprawności fizycznej.
- Test przeprowadza się osobno dla chłopców i dla dziewcząt.
- Ocenę końcową testu stanowi suma punktów ze wszystkich prób.

Chłopcy:

- siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s,
- rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy,
- bieg ze zmianą kierunku (po kopercie),
- bieg na 1000 m;

Dziewczęta:

- siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s,
- rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy,
- bieg ze zmianą kierunku (po kopercie),
- bieg na 800 m.

KRYTERIA PUNKTÓW - CHŁOPCY

Nazwa próby	**JM**	**PUNKTY**				
		6	**5**	**4**	**3**	**2**
Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s	Ilość	27 i więcej	24	21	18	15
Rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy	[m]	9,5 i więcej	9	8	7	6
Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie)	[s]	25,0 i mniej	26	27	28	29
Bieg na 1000 m	[min.]	3:45,0 i mniej	4:00	4:15	4:30	4:45

KRYTERIA PUNKTÓW - DZIEWCZĘTA

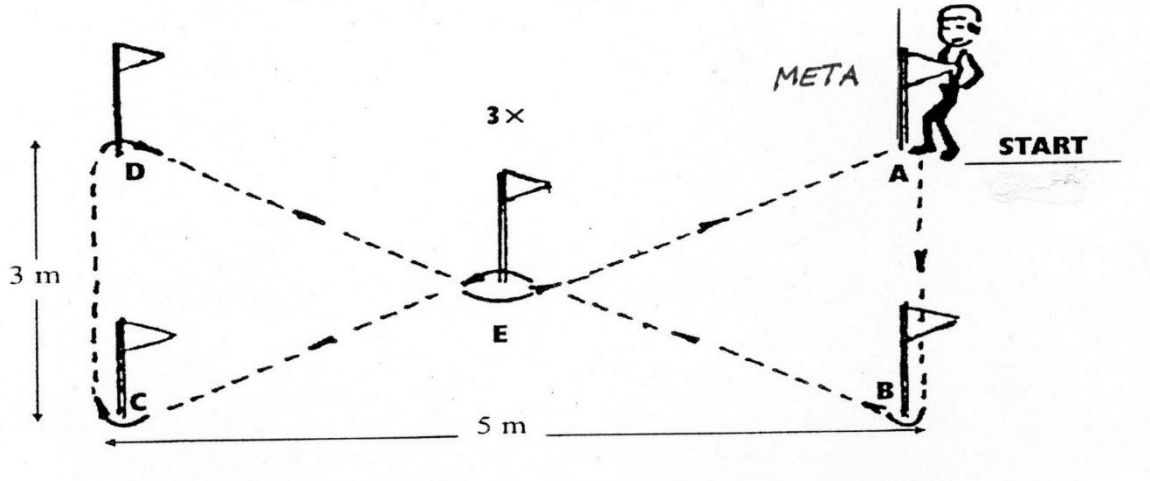
Nazwa próby	**JM**	**PUNKTY**				
		6	**5**	**4**	**3**	**2**
Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s	ilość	24 i więcej	21	18	15	12
Rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy	[m]	7,5 i więcej	7	6	5	4
Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie)	[s]	26,6 i mniej	28	29,4	30,8	32,2
Bieg na 800 m	[min.]	3:30 i mniej	3:45	4:00	4:15	4:30

OPIS ĆWICZEŃ:

1. **Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund** – w leżeniu tyłem na materacu, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość około 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie – partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca – leżący na sygnał „start" wykonuje siad, dotyka dwoma łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem, i znowu wykonuje siad. Oceniani ćwiczą parami. Po wykonaniu zadania przez pierwszego ćwiczącego, następuje zmiana ról. Ocenę stanowi liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.

2. **Rzut piłką lekarską w przód zza głowy** – z postawy w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równolegle do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – rzut piłką zza głowy w przód. Podczas rzutu dozwolonej jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,5 m (np. rzut w przedziale 6,8 m – 7,2 m zapisujemy jako 7 m; w przedziale 7,3 m -7,7 m jako 7,5 m).

3. **Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie)** – na komendę „na miejsca" ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start" rozpoczyna bieg zygzakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie" o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.



4. **Bieg na 800 m (1000 m)** – na komendę „na miejsca" ćwiczący stają na linii startu, na sygnał prowadzącego rozpoczynają bieg i pokonują dystans 800 m (1000 m). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.