

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS MUNDUROWYCH

2LO 2026

Zasady i punktacja testu

Aby zaliczyć etap sprawnościowy należy poprawnie wykonać wszystkie konkurencje.

Najważniejsze zasady:

- test składa się z trzech konkurencji sprawnościowych,
 - minimalny wynik to 24 punkty na 45 możliwych,
 - każdą próbę można zaliczyć od 8 do 15 punktów,
 - między zadaniami przysługuje minimum 10 minut przerwy,
 - przed przystąpieniem składa się pisemne oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych (podpis rodzica lub opiekuna prawnego),
 - obowiązuje strój sportowy, test przeprowadzany jest w hali sportowej, można zabrać butelkę wody,
 - kandydat przeprowadza rozgrzewkę we własnym zakresie.
-

Konkurencje testu sprawnościowego

Rzut piłką lekarską (3 kg) oburącz zza głowy

Wymagania:

- minimum 4,5 m – zaliczenie,
- wynik bardzo wysoki – 10,5 m i więcej.

Technika wykonania:

Stań w rozkroku, napnij mięśnie brzucha i wykonaj dynamiczny wyrzut w przód pod kątem około 45°. Nie wolno przekroczyć linii rzutu. Oceniana jest lepsza próba z dwóch wykonanych.

Siady z leżenia na plecach w 30 sekund (brzuszki)

Wymagania:

- minimum 14 powtórzeń,
- wynik bardzo wysoki – 29 i więcej.

Zasady wykonania:

Ręce muszą być splecione za głową, a łokcie dotykają materaca w pozycji wyjściowej i kolan podczas skłonu. Nie wolno unosić bioder.

Bieg ze zmianą kierunku („koperta”)**Wymagania:**

- maksymalnie 33 sekundy – zaliczenie,
- wynik bardzo wysoki – 25 sekund lub mniej.

Technika:

Pokonanie trasy między stojakami z zachowaniem niskiego środka ciężkości i bez ich przewracania.

Z techniką wykonania prób sprawności fizycznej można zapoznać się oglądając film przygotowany przez Komendę Główną Policji

<https://www.youtube.com/watch?v=B3BTRiwhF7U>