

## Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy I wojskowej w roku szkolnym 2021/2022

1. Próba szybkości – bieg na 60 metrów ze startu niskiego. Każdy kandydat ma 2 próby, liczy się lepszy wynik.

Bieg na 60 m (w sekundach)									
6 punktów		5 punktów		4 punkty		3 punkty		2 punkty	
Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
Do 9,0	Do 8,5	9,8-9,1	9,2-8,6	10,6-9,9	10,0-9,3	11,2-10,7	10,6-10,1	Od 11,3	Od 10,7

2. Próba mocy. Rzut granatem ćwiczebnym- z kilku kroków rozbiegu rzut granatem ćwiczebnym na odległość. Każdy kandydat ma dwie próby, liczy się lepszy wynik.

Rzut granatem (w metrach)									
6 punktów		5 punktów		4 punkty		3 punkty		2 punkty	
Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
Powyżej 25	Powyżej 30	20,1-25,0	25,1-30,0	15,1-20,0	20,1-25,0	10,0-15,0	15,0-20,0	Mniej niż 10	Mniej niż 15

3. Próba siły mięśni brzucha (brzuszki) w czasie 30 sek. liczy się ilość powtórzeń. Sposób wykonania: kandydat kładzie się na plecach przy drabinkach, nogi ugięte w kolanach, ręce przy klatce piersiowej. Na sygnał „przechodzenie” do pełnego siadu. Każdy kandydat ma dwie próby, liczy się lepszy wynik.

Brzuszki (ilość)									
6 punktów		5 punktów		4 punkty		3 punkty		2 punkty	
Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
Od 27	Od 32	22-26	27-31	16-21	22-26	11-15	18-21	Do 10	Do 17

4.Próba skoczności. Skok w dal techniką naturalną -kandydat wykonuje skok w dal z rozbiegu, odbicie od belki, lądowanie do piasku. Każdy kandydat ma dwie próby, liczy się lepszy wynik.

Skok w dal (w metrach)									
6punktów		5punktów		4 punkty		3punkty		2 punkty	
Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
Od 3,56	Od 3,71	3,16-3,55	3,31-3,70	2,75-3,15	3,01-3,30	2,34-2,74	2,50-3,0	2,13-2,33	2,30-2,49

5.Próba szybkości. Bieg w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą, liczymy ilość klaśnień. Każdy kandydat ma 2 próby, liczy się lepszy wynik.

Bieg w miejscu(liczba klaśnień)									
6punktów		5punktów		4 punkty		3punkty		2 punkty	
Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
35	40	30	35	25	30	20	25	16	20

Kandydat zobowiązany jest wykonać każdą z prób, warunkiem przyjęcia do szkoły jest uzyskanie przez kandydata minimum 15 punktów.