

# Próba sprawności fizycznej

**Próba sprawności fizycznej kandydatów do klasy pierwszej mundurowej:**

- OPW,
- POLICYJNEJ,
- STRAŻY GRANICZNEJ

**LO w Zespole Szkół w Solcu nad Wisłą na rok szkolny 2026/2027**

## **Wymagania dla chłopców:**

- **Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - czas trwania 30 sekund**

Opis ćwiczenia:

- a. badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b. pomiar- notowana jest liczba wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c. uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

Lp	ILOŚĆ	PUNKTY
	poniżej 15	nie zal.
1.	15-19	2
2.	20-21	4
3.	22-23	6
4.	24-25	8
5.	26-27	10
6.	28	12
7.	29	14
8.	30	16
9.	31	18
10	32	20
11	33 i powyżej	22

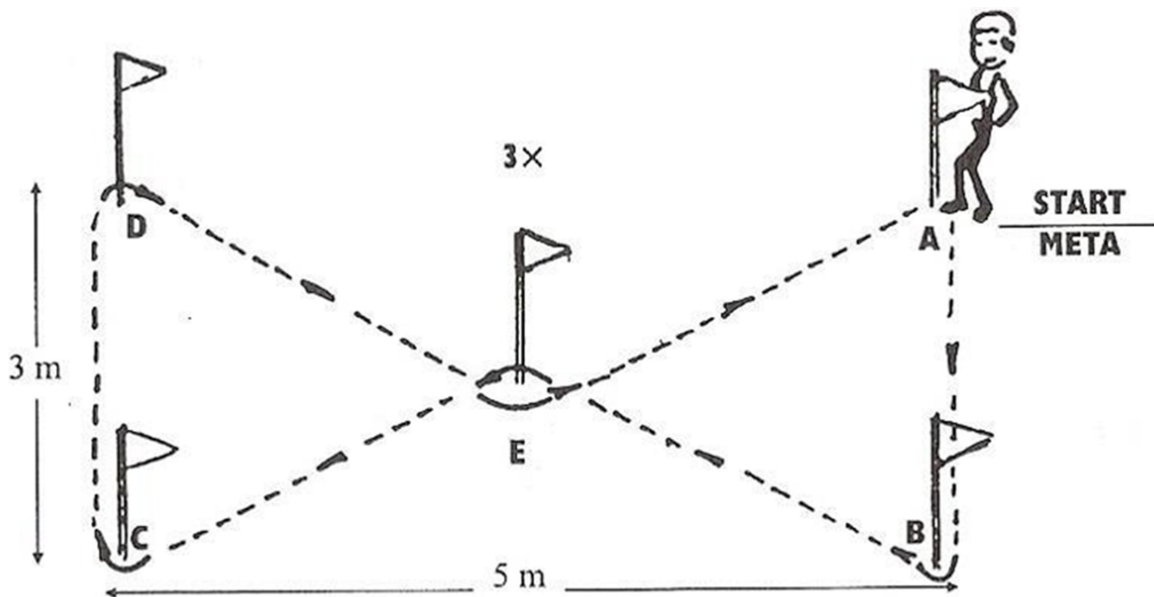
- **Bieg na dystansie 1000 m.**

Lp.	CZAS(minuta)	PUNKTY
	powyżej 5,30	nie zal.
1.	5,30-5,00	2
2.	4,59- 4.40	4
3.	4,39- 4,20	6
4.	4,19- 4,00	8
5.	3,59- 3,50	10
6.	3,49- 3,40	12
7.	3,39-3,30	14
8.	3,29- 3,20	16
9.	3,19-3,10	18
10	3,09-3,00	20
11	2,59 i mniej	22

- **Bieg po kopercie.**

Opis ćwiczenia:

- Badany wykonuje bieg zygzakiem wg schematu ze startu wysokiego, samemu wybierając moment rozpoczęcia. Podczas biegu nie wolno mu dotknąć żadnej z chorągiewek. Badany pokonuje pętlę 3 razy.
- Kandydat wykonuje dwie próby powyższego ćwiczenia.
- Ocena: ocenę stanowi krótszy czas z 2 powtórzeń biegu. Wynik przekłada się na punkty.



Lp.	CZAS(SEKUNDA)	PUNKTY
	powyżej 28,9	nie zal.
1.	28,9-28,3	2
2.	28,4- 27,8	4
3.	27,7- 27,1	6
4.	27,0- 26,4	8
5.	26,3- 25,7	10
6.	25,6- 25,0	12
7.	24,9- 24,3	14
8.	24,2- 23,6	16
9.	23,5- 22,9	18
10	22,8-22,4	20
11	22,3 i mniej	22

- **Podciąganie na drążku.**

Opis ćwiczenia:

Badany chwyta drążek nachwytem nieco szerzej niż szerokość barków. Podciąganie wykonujemy do momentu, aż broda znajduje się powyżej drążka. Opuszczając się nie prostujemy do końca łokci, pozwoli nam to uniknąć możliwości wystąpienia urazów w stawie łokciowym.

Lp.	ILOŚĆ	PUNKTY
	0	nie zal.
1.	1	2
2.	2	4
3.	3	6
4.	4	8
5.	5	10
6.	6	12
7.	7	14
8.	8	16
9.	9	18
10	10	20
11	11 i więcej	22

## Wymagania dla dziewcząt

- **Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - czas 30 sekund**

Opis ćwiczenia:

- a. badana leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanej pomaga partnerka, która przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badana wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b. pomiar - notowana jest liczba wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c. uwagi - badanej nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
- d. sprzęt i pomoce - materac, stoper, lista badanych.

Lp	ILOŚĆ	PUNKTY
	poniżej 14	nie zal.
1.	14-17	2
2.	18-19	4
3.	20-21	6
4.	22-23	8
5.	22-25	10
6.	26	12
7.	27	14
8.	28	16
9.	29	18
10	30	20
11	31 i pow.	22

- **Bieg na dystansie 800 m.**

Lp.	CZAS(minuta)	PUNKTY
	powyżej 5,30	nie zal.
1.	5,30-5,00	2
2.	4,59- 4,40	4
3.	4,39- 4,20	6
4.	4,19- 4,00	8
5.	3,59- 3,50	10
6.	3,49- 3,40	12
7.	3,39-3,30	14
8.	3,29- 3,20	16
9.	3,19-3,10	18
10	3,09-3,00	20
11	2,59 i mniej	22

- **Bieg wahadlowy 4 x 10 m**

Opis ćwiczenia:

Ćwicząca ustawia się przed linią startu (metry) w pozycji stojącej, obok chorągiewki. Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, na której ustawiona jest chorągiewka. Po przekroczeniu linii, wraca biegiem do linii startu (metry). Ćwicząca wykonuje 4 długości wskazanego (10 m) dystansu.

Oceniający zalicza wykonanie próby, jeśli ćwicząca pokonała pełne odległości pomiędzy oznaczeniami.

Lp.	CZAS(SEKUNDA)	PUNKTY
	powyżej 14,60	nie zal.
1.	14,60-14,01	2
2.	14,00-13,70	4
3.	13,69- 13,40	6
4.	13,39- 13,10	8
5.	13,09- 12,80	10
6.	12,79- 12,50	12
7.	12,49- 12,20	14
8.	12,19- 11,90	16
9.	11,89-11,60	18
10	11,59- 11,20	20
11	11,19 i mniej	22

- **Zwis na drążku na ugiętych ramionach**

Opis ćwiczenia:

- a. wykonanie - z podstawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- b. pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- c. uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badana wykonywała próbę w pełnym zwisie;

Lp.	CZAS(SEKUNDY)	PUNKTY
	poniżej 1	nie zal.
1.	1	2
2.	2	4
3.	5	6
4.	9	8
5.	13	10
6.	17	12
7.	21	14
8.	25	16
9.	30	18
10	35	20
11	40 i więcej	22

## **Postanowienia końcowe**

Aby pozytywnie zaliczyć testy sprawnościowe **kandydat/ka musi jednocześnie otrzymać co najmniej 24 punkty i zaliczyć minimum trzy ćwiczenia** spośród wskazanych czterech.

Jeśli konieczność związana z epidemią, zmusi nas do rezygnacji z biegu długiego (odpowiednio dla dziewcząt 800, a dla chłopców 1000 m), wówczas minimum do uzyskania to 18 punkty i dwie konkurencje.

**Dopuszczamy możliwość niespełnienia jednego z wymagań.** W takim przypadku, **oznacza to jednak konieczność uzyskania wyników wyższych z pozostałych 3 ćwiczeń** (lub dwóch w przypadku rezygnacji z długiego dystansu).

**Powodzenia!**