

## **TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW na Strażnika Miejskiego w Krapkowicach.**

I. Test sprawności fizycznej kandydatów do pracy w Straży Miejskiej w Krapkowicach:  
Tabela Nr 1 - wymagania dla mężczyzn:

Lp.	Ćwiczenia	Jm.	Oceny		
			3	4	5
1.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	17	22	27
2.	Bieg zygzakiem (koperta)	sek.	28	27	26
3.	Rzut piłką lekarską 3 kg	na odległość	5 m	6 m	7 m
4.	Bieg wahadłowy 10 x 10	sekunda	41,8	40,5	39

Tabela Nr 2 - wymagania dla kobiet.

Lp.	Ćwiczenia	Jm.	Oceny		
			3	4	5
1.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	16	20	23
2.	Bieg zygzakiem (koperta)	sek.	31	30	29
3.	Rzut piłką lekarską 2 kg	na odległość	5 m	6 m	7 m
4.	Bieg wahadłowy 4 x 10	sekunda	21	20	19

II. Formalne wymogi postępowania w trakcie przeprowadzania prób sprawnościowych:

1. test sprawności fizycznej prowadzony jest obowiązkowo pod nadzorem medycznym (lekarz, ratownik medyczny),
2. kandydaci wykonują próby w ubiorze sportowym,
3. kolejność prób należy prowadzić zgodnie z opisem,
4. test jest jednakowy dla wszystkich zdających bez względu na posiadany wiek i obejmuje dwie próby testowe,
5. rozpoczęcie prób należy poprzedzić kilkuminutową rozgrzewką, którą kandydat przeprowadza indywidualnie,
6. miejscem przeprowadzenia prób jest sala gimnastyczna.

### III. Opis prób sprawnościowych:

#### 1. Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sek.

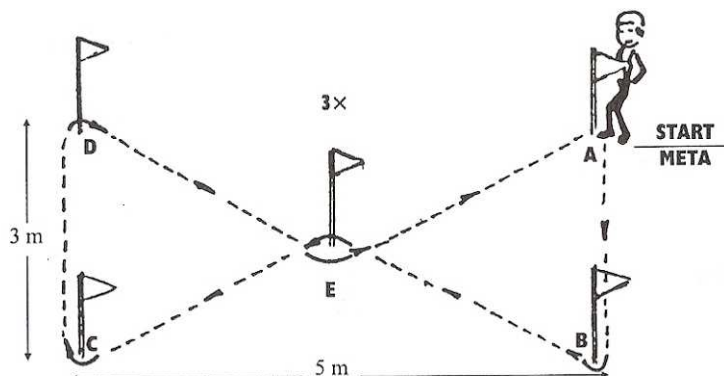
Na komendę „gotów” kandydat(ka) przyjmuje pozycję leżąc tyłem z rękami splecionymi na karku, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), w rozkroku, a stopy przytrzymywane przez współwiczającego lub oparte o szczeble drabinki. Na komendę „ćwicz” wykonuje skłon wprzód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Oceniający głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i ramionami powierzchni materaca”, oceniający powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

#### 2. Bieg zygzakiem ( koperta )

Kandydat staje obok chorągiewki A w pozycji wykroczonej. Stąd na sygnał startuje i przebiega liniami B-E-C-D-E-A, omijając przy tym chorągiewki. Nie wolno ich dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wskazanej drodze kandydat powtarza trzy razy.

Przy omijaniu chorągiewki A podaje mu informację: „jeszcze dwa razy” i „jeszcze raz”

Po trzecim powtórzeniu zawodnik musi dotknąć chorągiewki A i w tym momencie mierzący czas zatrzymuje stoper.



#### 3. Rzut piłką lekarską: Mężczyźni 3 kg, kobiety 2 kg.

Postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy są ułożone równolegle do siebie przed linią rzutu, piłka jest trzymana oburącz z tyłu głowy. Kandydat(ka) wykonuje rzut znad głowy do przodu piłką lekarską. Podczas wykonywania rzutu można wspiąć się na palce. W trakcie rzutu i po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu lub podeprzeć się rękoma za linią rzutu.

#### 4. Bieg wahadłowy (mężczyźni 10 x 10 m, kobiety 4 x 10 m).

Bieg wahadłowy przeprowadza się na odcinku 10 m oznaczonym dwiema „chorągiewkami”. Na komendę „Start” kandydat(ka) rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej „chorągiewki”, obiega ją, wraca do „chorągiewki” na linii startu, obiega ją i pokonuje trasę pięciokrotnie (mężczyźni) dwukrotnie (kobiety). Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.