

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	J.m.	Oceny		
			3	4	5
1.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	17	22	27
2.	Bieg zygzakiem (koperta)	Czas [sekunda]	28	27	26
3	Rzut piłką lekarską 3 kg	Odległość [m]	5	6	7
4.	Bieg wahadłowy 10x10	Czas [sekunda]	41,8	40,5	39

Tabela nr 2 – wymagania dla kobiet:

Lp.	Ćwiczenia	J.m.	Oceny		
			3	4	5
1.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	16	20	23
2.	Bieg zygzakiem (koperta)	Czas [sekunda]	31	30	29
3	Rzut piłką lekarską 2 kg	Odległość [m]	5	6	7
4.	Bieg wahadłowy 4x10	Czas [sekunda]	21	20	19

II Formalne wymogi postępowania w trakcie przeprowadzenia 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/ka przeprowadza indywidualnie,
6. Miejscem przeprowadzenia prób jest sala gimnastyczna.

III Opis prób sprawnościowych:

1. Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem- czas 30 sekund:

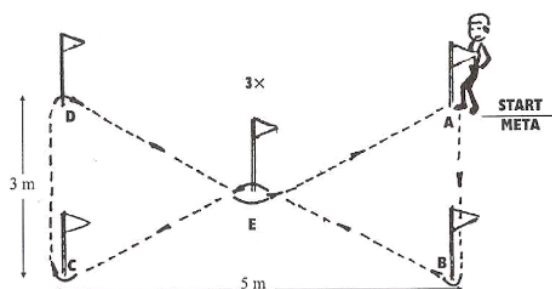
Na komendę „gotów” kandydat/ka przyjmuje pozycję leżąc tyłem z rękami splecionymi na karku, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), w rozkroku, a stopy przytrzymywane są przez współwiczającego lub oparte o szczeble drabinki. Na komendę „ćwicz” wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Oceniający głośno wymienia ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kandydat/ka 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 materac, oceniający powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

2. Bieg zygzakiem (koperta):

Kandydat/ka 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 się 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.

Podstawa rozkroczona, 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 wspierać 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) lub dwukrotnie (kobiety). Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby. Czas mierzy się z dokładnością do 0.1 sekundy.