

Zestaw prób sprawnościowych służących ocenie sprawności fizycznej kandydatów do Straży Miejskiej we Włocławku

I. Test sprawności fizycznej kandydatów do pracy w Straży Miejskiej we Włocławku, wymagania:

a) dla mężczyzn

Tabela Nr 1.

Lp.	ćwiczenia	J.m.	Oceny					
			6	5	4	3	2	1
1.	Siady proste z leżenia tyłem czas 30 sek.	ilość	≥ 21	20	19	18	17	poniżej 17
2.	Rzut piłką 3 kilogramową znad głowy	metry	≥ 9	8	7	6	5	poniżej 5
3.	Test zwinnościowy	sekunda	$\leq 14,0$	14,1 15,0	15,1 16,0	16,1 17,0	17,1 18,0	powyżej 18
4.	Bieg wahadłowy 10 x 10	sekunda	$\leq 35,0$	35,1 36,0	36,1 37,0	37,1 38,0	38,1 39,0	powyżej 39

b) dla kobiet

Tabela Nr 2.

Lp.	ćwiczenia	J.m.	Oceny					
			6	5	4	3	2	1
1.	Siady proste z leżenia tyłem czas 30 sek.	ilość	≥ 20	19	18	17	16	poniżej 16
2.	Rzut piłką 2 kilogramową znad głowy	metry	≥ 8	7	6	5	4	poniżej 4
3.	Test zwinnościowy	sekunda	$\leq 15,0$	15,1 16,0	16,1 17,0	17,1 18,0	18,1 19,0	powyżej 19
4.	Bieg wahadłowy 4 x 10	sekunda	$\leq 11,0$	11,1 12,0	12,1 13,0	13,1 14,0	14,1 15,0	powyżej 15

II. Formalne wymogi postępowania w trakcie przeprowadzania prób sprawnościowych:

- kandydaci wykonują próby w ubiorze sportowym,
- kolejność prób należy prowadzić zgodnie z opisem,
- rozpoczęcie prób poprzedzić kilkuminutową rozgrzewką, którą kandydat(ka) przeprowadza indywidualnie, według własnych potrzeb,
- miejscem przeprowadzenia prób jest sala sportowa.

III. Opis prób sprawnościowych:

1) Siady proste z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.

Na komendę „gotów” kandydat(ka) przyjmuje pozycję leżącą tyłem, ręce splecione palcami zakłada na kark (kandydatka może mieć ręce skrzyżowane na klatce piersiowej), ramiona na materacu, nogi w lekkim rozkroku – niestabilizowane. Na komendę "start" kandydat(ka) unosi tułów do pozycji pionowej dotykając czołem do dłoni prowadzącego próbę, a następnie wraca do pozycji wyjściowej, z ramionami na materacu (ćwiczenie czasowe, kryteria zawarte w tabeli sprawności fizycznej I.a.1, I.b.1).

2) Rzut piłką ciężką 3 kilogramową (mężczyźni) i 2 kilogramową (kobiety)

Na komendę "gotów" kandydat(ka) podnosi piłkę i przyjmuje pozycję rozkroczną przodem do linii rzutu. Na komendę "start" przenosi piłkę za głowę i wykonuje rzut oburącz zza głowy. Kandydat(ka) wykonuje dwa rzuty, z tym, że zalicza się rzut dłuższy. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym rzucona piłka osiągnie pierwszy kontakt z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonywania rzutu albo bezpośrednio po nim powoduje nie zaliczenie ćwiczenia. W trakcie rzutu zezwala się na wspięcie na palcach lub podskok (kryteria zawarte w tabelach sprawności fizycznej I.a.2, I.b.2).

3) Test zwinnościowy dla mężczyzn i kobiet/ czas mierzony z dokładnością do 0,1 sek.

Przeprowadzenie próby wymaga następującego ustawienia sprzętu: w odległości 5 m od wyznaczonej linii startu, będącej jednocześnie linią mety, ustawia się jedną chorągiewkę, a następnie w odległości 10 m od niej drugą chorągiewkę. W połowie odległości między chorągiewkami należy położyć materac. Kandydat(ka) staje przed linią startu i na sygnał "start" biegnie do pierwszej chorągiewki, okrąża ją, po czym biegnie do materaca, na którym wykonuje przewrót gimnastyczny w przód. Następnie biegnie do drugiej chorągiewki, okrąża ją i na jej wysokości przyjmuje pozycję na czworaka tyłem – dłonie na wysokości chorągiewki. W tej pozycji przemieszcza się do materaca i wykonuje przewrót w tył, po wykonaniu przewrotu bezpośrednio biegnie do mety. Przewrócenie chorągiewki, przekroczenie linii, ominięcie materaca lub nieprawidłowe wykonanie przewrotu powoduje nie zaliczenie ćwiczenia (ćwiczenie czasowe, kryteria zawarte w tabelach sprawności fizycznej I.a.3, I.b.3).

4) Bieg wahadłowy (mężczyźni 10 x 10, a kobiety 4 x 10)/ czas mierzony z dokładnością do 0,1 sek.

Odcinek 10 m oznaczony dwiema chorągiewkami. Kandydat(ka) staje przed linią startu i (mety) i na sygnał "start" odpowiednią ilość razy obiega chorągiewki. Przewrócenie chorągiewki, nie przebiegnięcie wskazanej ilości razy powoduje nie zaliczenie ćwiczenia (ćwiczenie czasowe, kryteria zawarte w tabelach sprawności fizycznej I.a.4, I.b.4).