Próby sprawnościowe dla kandydatów do OPW

1. Uginanie i prostowanie ramion w podporze:
   a) leżąc przodem (mężczyźni)
   b) na ławeczce (kobiety)

   Opis ćwiczenia:
   Z podporu, leżąc przodem lub na ławeczce, wykonujący ćwiczenie ugina ramiona w stawach łokciowych tak, aby barki, łopatki oraz łokcie znalazły się w jednej płaszczyźnie (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostu w ww. stawach aż do uzyskania pozycji wyjściowej; w trakcie ćwiczenia nie wolno dotykać podłoża inną częścią ciała niż palce stóp i wewnętrzne powierzchnie dłoni oraz wykonywać przerw odpoczynkowych, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej).
   Tabela norm:

Ilość powtórzeń Mężczyźni	Ilość powtórzeń Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
40 i więcej	30 i więcej	5
32-39	24-29	4
26-31	17-13	3
18-25	11-16	2
9-17	5-10	1
0-8	0-4	0

2. Skłony w czasie jednej minuty z pozycji leżącej tyłem.

   Opis ćwiczenia:
   Dłonie splecione palcami na karku, łopatki dotykają podłoża, nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych oparte stopami o dolny szczebel drabinek gimnastycznych (ostatni lub przedostatni) wykonujący ćwiczenie dynamicznie unosi tułów (wykonując skłon w przód) i dotyka łokciami kolan, wraca do postawy wyjściowej i kolejno unosi się, liczona jest ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń.

   Tabela norm.

Ilość powtórzeń Mężczyźni	Ilość powtórzeń Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
45 i więcej	38 i więcej	5
39 – 44	31 – 37	4
30 – 38	24 – 30	3
22 – 29	18 – 23	2
15 – 21	11 – 17	1
0 – 14	0 – 10	0

3. Bieg wahadłowy 10 x 10 m

   Opis ćwiczenia:
   Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej tyczki, obiega ją, wraca do tyczki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

   Tabela norm:

Czas biegu (s) Mężczyźni	Czas biegu (s) Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
30,4	32	5
31,4	33	4
32,4	34	3
33,4	35	2
35,4	36	1
Więcej niż 35,4	Więcej niż 36	0

4. **Skok w dal z miejsca - próba** mocy (siły nóg)

Opis ćwiczenia:

Testowany/a staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

Tabela norm.

Długość skoku w cm	Długość skoku w cm Kobiety	Liczba uzyskanych punktów
235 i więcej	206 i więcej	5
220 - 234	190 - 205	4
205 - 219	175- 189	3
190 - 204	160 – 174	2
175 - 189	145 – 159	1
174 i mniej	144 i mniej	0