

TEST SPRAWNOŚCIOWY DLA KLASY PIERWSZEJ

Liceum Ogólnokształcącego o profilu policyjnym

1. Aby uczęszczać do klasy policyjnej należy zaliczyć testy sprawnościowe.
2. Termin testu: **29 czerwca 2022r. o godz. 12.00**
3. Zbiórka kandydatów na dziedzińcu szkoły w obowiązkowym stroju sportowym.
4. Należy zabrać ze sobą podpisane oświadczenie rodziców/opiekunów prawnych (patrz: załącznik nr1).

Warunki przeprowadzenia testu sprawnościowego:

1. Test sprawności fizycznej będzie przeprowadzony przez nauczycieli wychowania fizycznego i nauczycieli przedmiotów zawodowych policyjnych.
2. W dniu przeprowadzenia testu sprawnościowego należy dostarczyć podpisane oświadczenie rodzica/opiekuna prawnego.
3. Test Sprawności przeprowadzony zostanie na terenie Szkoły.
4. Przed rozpoczęciem poszczególnych ćwiczeń testu osoba prowadząca objaśni jak prawidłowo należy wykonać ćwiczenia. Zakłócanie porządku podczas przebiegu testu wyklucza kandydatów z udziału.

IV LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

Test sprawności obejmuje następujące próby sprawnościowe:

- zwis na drążku,
- bieg wahadłowy 10x10m,
- Przewrót w przód i w tył,
- brzuszki z piłką lekarską,
- rzut piłką lekarską,
- przenoszenie manekina.

Opis prób sprawnościowych:

Zwis na drążku – zwis na prostych ramionach przez 10s.

Bieg wahadłowy – 10 długości od pachołka do pachołka przez 10m (100 m)

Przewrót w przód i w tył – przewrót z pozycji kucznej do pozycji kucznej, wykonywany na materacu.

Brzuszki z piłką lekarską – 10 powtórzeń przy drabince

Rzut piłką lekarską – na odległość minimum 5m, waga 3kg.

Przenoszenie manekina – przeniesienie manekina o wadze 28kg na odległość 10m.