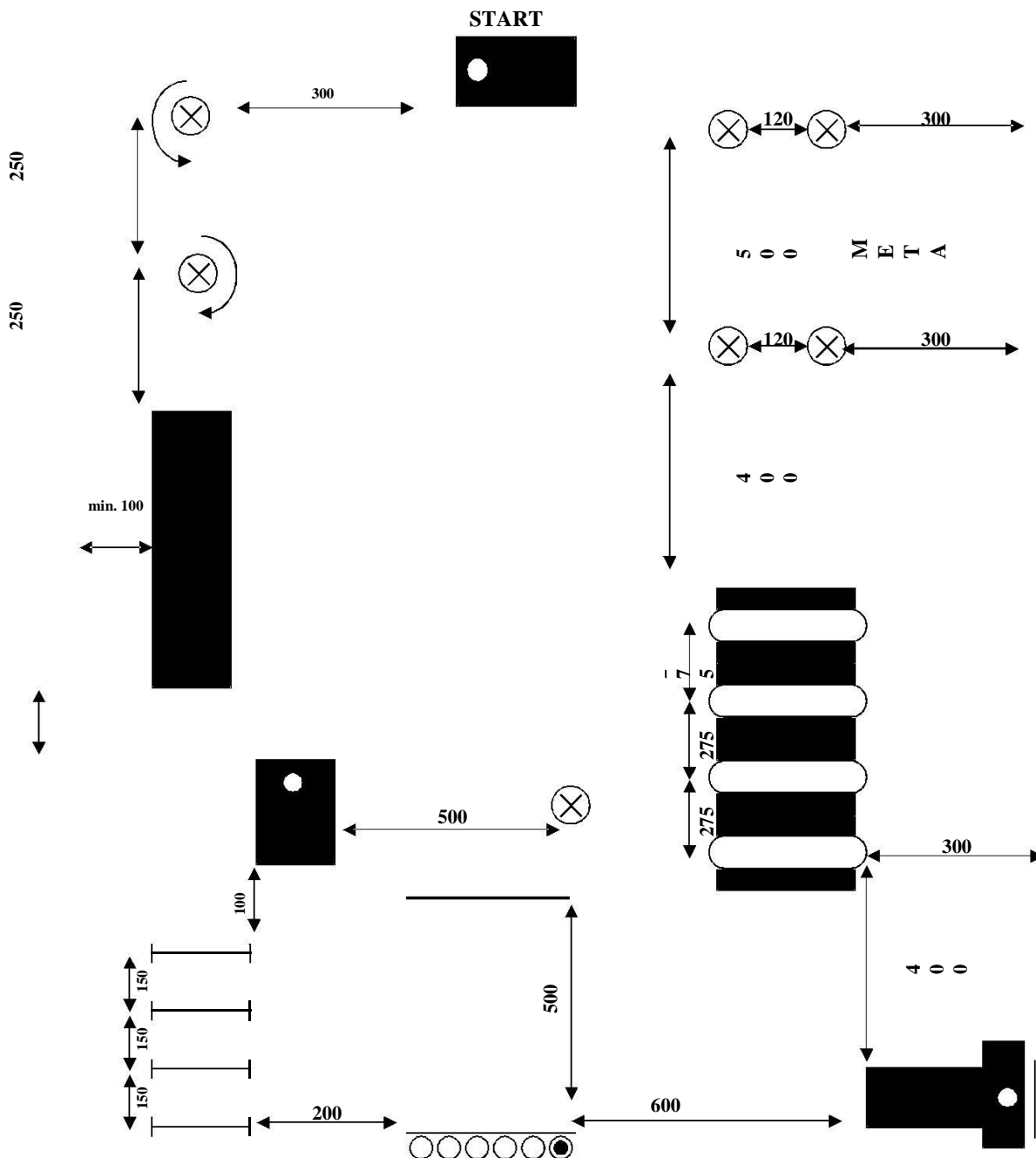












ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
ORAZ SPOSÓB OCENY JEGO WYNIKÓW

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
2. Test sprawności fizycznej kandydat do służby wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży kandydata do służby.
3. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
4. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
5. Test sprawności fizycznej składa się z ośmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
 - 1) okrążanie stojaków;
 - 2) przewroty na materacu;
 - 3) przeniesienie manekina;
 - 4) pokonanie górą płotków lekkoatletycznych;
 - 5) rzuty piłkami lekarskimi;
 - 6) przenoszenie piłki lekarskiej;
 - 7) pokonanie górą skrzyń gimnastycznych;
 - 8) bieg wahadłowy.
6. Test sprawności fizycznej przedstawiony jest w postaci graficznej za pomocą schematu:

SCHEMAT TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ



Objaśnienia do schematu:

- | | |
|--|--|
|  materac |  linia rzutu |
|  pozycja ułożenia kandydata |  linia wyznaczająca odległość 5 m |
|  manekin |  skrzynia gimnastyczna |
|  płotek lekkoatletyczny |  strzałki wyznaczające odległość w centymetrach |
|  piłka lekarska dodatkowa | |
|  piłka lekarska | |

7. Opis ćwiczeń testu sprawności:
- 1) okrążanie stojaków – w pozycji leżenie przodem na materacu, z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, na komendę „gotów” kandydat do służby nieruchomieje. Na komendę „start” włączany jest stoper, a kandydat do służby rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka i okrąży go, zaczynając z prawej strony, następnie biegnie do drugiego stojaka i okrąży go z lewej strony;
 - 2) przewroty na materacu – po okrążeniu drugiego stojaka kandydat do służby wykonuje przewroty gimnastyczne lub przewroty przez bark na ułożonych wzdłuż 3 materacach (przewroty wykonuje się w płaszczyźnie strzałkowej): pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył, po obrocie o 180 stopni, i trzeci w przód. Przewroty wykonuje się z przysiadu podpartego lub z postawy wyższej;
 - 3) przeniesienie manekina – po dobiegnięciu do materaca kandydat do służby chwytając położonego na nim manekina o masie 28 kilogramów i przenosi go w dowolny sposób, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów od materaca, a następnie wraca i kładzie manekina na ten sam materac;
 - 4) pokonanie górą płotków lekkoatletycznych – po dobiegnięciu do ustawionych w rzędzie czterech płotków lekkoatletycznych o wysokości 76 centymetrów kandydat do służby pokonuje te płotki dowolną techniką nad ich górną krawędzią;
 - 5) rzuty piłkami lekarskimi – po dobiegnięciu do wyznaczonej linii kandydat do służby wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu) oburącz zza głowy w przód na odległość powyżej 5 metrów (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą odległość 5 metrów). Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu, przy czym kandydat do służby może dodatkową piłką poprawić jeden niezaliczony rzut;
 - 6) przenoszenie piłki lekarskiej – piłka leży na materacu przy drabinkach; kandydat do służby z pozycji leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki, trzymając w dłoniach piłkę lekarską o masie 2 kilogramów (piłka dotyka materaca za głową), wykonuje 10 przeniesień piłki lekarskiej w taki sposób, żeby piłką dotknąć materaca, a następnie dowolnego szczebla drabinki;
 - 7) pokonanie górą skrzyń gimnastycznych – kandydat do służby pokonuje dowolną techniką każdą z czterech pięcioczęściowych skrzyń gimnastycznych ponad ich górną płaszczyznę;
 - 8) bieg wahadłowy – kandydat do służby przebiega 10 razy dystans 5 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu dystansu kończy test sprawności fizycznej – następuje wyłączenie stopera.
8. Podczas wykonywania rzutów piłkami lekarskimi, przenoszenia piłki lekarskiej, biegu wahadłowego członek zespołu dokonujący oceny testu sprawności fizycznej liczy na głos poprawnie wykonane ćwiczenia.
9. Test sprawności fizycznej przerywa się w stosunku do kandydata do służby, jeżeli w czasie jego przeprowadzania kandydat do służby:
- 1) przeniesie rękę nad stojakiem, przytrzyma ręką lub przewróci stojak;
 - 2) rzuci manekina na materac;
 - 3) przytrzyma ręką płotek lekkoatletyczny, przewróci go lub przemieści którąkolwiek część ciała obok płotka, poniżej jego górnej krawędzi;

- 4) przewróci skrzynię gimnastyczną, zrzuci element tej skrzyni lub przemieści którąkolwiek część ciała obok skrzyni, poniżej jej górnej płaszczyzny;
 - 5) wykona ćwiczenie testu sprawności fizycznej niezgodnie z opisem, o którym mowa w ust. 7.
10. W przypadkach, o których mowa w ust. 9, kandydat do służby może jeden raz, w tym samym dniu, powtórnie przystąpić do testu sprawności fizycznej.
 11. Powtórne przerwanie, w tym samym dniu, testu sprawności fizycznej z przyczyn, o których mowa w ust. 9, skutkuje uzyskaniem przez kandydata do służby negatywnego wyniku z testu sprawności fizycznej.
 12. Po zakończeniu testu sprawności fizycznej kandydat do służby zostaje poinformowany o czasie oraz wyniku, jaki uzyskał z tego testu, zgodnie z normami czasowymi zawartymi w poniższej tabeli:

Lp.	Normy czasowe (minuty, sekundy, dziesiętne sekundy)	Liczba punktów
1	2	3
1	1.39,1–1.41,0	43
2	1.37,1–1.39,0	44
3	1.35,1–1.37,0	45
4	1.33,1–1.35,0	46
5	1.31,1–1.33,0	47
6	1.29,1–1.31,0	48
7	1.27,1–1.29,0	49
8	1.25,1–1.27,0	50
9	1.23,1–1.25,0	51
10	1.21,1–1.23,0	52
11	1.19,1–1.21,0	53
12	1.17,1–1.19,0	54
13	1.15,1–1.17,0	55
14	1.13,1–1.15,0	56
15	1.11,1–1.13,0	57
16	1.09,1–1.11,0	58
17	1.07,1–1.09,0	59
18	poniżej 1.07,1	60