

Testy sprawności ogólnej fizycznej

1. test siły mięśni brzucha – skłony z leżenia – zawodnik wykonuje w czasie 30s maksymalną ilość skłonów z leżenia. Pozycja wyjściowa – zawodnik przyjmuje pozycję leżącą na plecach, kończyny dolne ugięte pod kątem 90 stopni, ręce splecione na karku. Wynik stanowi ilość skłonów wykonanych w podanym czasie. Maksymalna liczba punktów – 100. □

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	33-34	35-36
90	31-32	33-34
80	29-30	31-32
70	27-28	29-30
60	25-26	27-28
50	23-24	25-26
40	21-22	23-24
30	19-20	21-22
20	17-18	19-20
10	16	18

2. test równowagi:

zawodnik ma za zadanie utrzymać jak najdłużej równowagę, stojąc na jednej nodze z zamkniętymi oczami (pozycja „flaming”).

Wynik: liczba prób potrzebna do utrzymania równowagi w opisanej pozycji łącznie przez 1 minutę. Przykładowo: jeżeli badany potrzebował 5 prób by utrzymać równowagę w zadanej pozycji łącznie przez 1 minutę wynik = 5. Maksymalna liczba punktów – 100.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	1	1
90	2	2
80	3	3
70	4	4
60	5	5
50	6	6
40	7	7
30	8	8
20	9	9
10	10	10

3. test zręczności – bieg wahadłowy 4x10 m.

Badany zawodnik ustawiony w pozycji wykroczonej (start wysoki) przed linią. Po sygnale rozpoczyna bieg do linii „B”, gdzie leżą dwa pudełka. Zawodnik podnosi jedno z nich, biegnie do linii startu gdzie kładzie pudełko, następnie czynność tę powtarza. Wynik stanowi czas wykonania próby mierzony stoperem z dokładnością 0,01 s. Maksymalna liczba punktów – 100.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy	
100	10-10,4	9,6-10	
90	10,5-11	10,1-10,5	

80	11,1-11,5	10,6-11	
70	11,6-12	11,1-11,5	
60	12,1-12,5	11,6-12	
50	12,6-13	12,1-12,5	
40	13,1-13,5	12,6-13	
30	13,6-14	13,1-13,5	
20	14,1-14,5	13,6-14	
10	14,6-15	14,1-14,5	

4. Test strzelecki

Strzelanie odbywa się z karabinu lub pistoletu pneumatycznego:

- odległość - 10 m
- tarcza; właściwa dla konkurencji, według norm PZSS,
- postawa strzelecka stojąca, w stroju strzeleckim lub bez,
- czas łączny; 15 minut,
- liczba strzałów: 5 próbnych i 10 ocenianych
- wynik stanowi suma punktów uzyskanych w teście. Maksymalna liczba punktów – 100.

Klasa sportowa

Kandydaci, którzy posiadają klasę sportową w strzelectwie, potwierdzoną przez Okręgowy Związek Strzelectwa Sportowego, otrzymują dodatkowe punkty:

- II klasa sportowa – 200 pkt.
- III klasa sportowa – 100 pkt.

Z testu można uzyskać 400 pkt. na zaliczenie brany był zawsze próg punktowy 50% w programie szkolenia tego nie uwzględniono.

Myślę że powinno być na zaliczenie 200 pkt. na 400 pkt. możliwych.