

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego (OPW)

Każda osoba składająca wniosek o przyjęcie do oddziału przygotowania wojskowego, bierze udział w teście sportowym celem diagnozowania poziomu sprawności fizycznej. Kandydaci przystępują do trzech konkurencji sportowych w stosownym ubiorze: krótkie spodenki, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe, buty sportowe bez kolców, o dobrej przyczepności do podłoża. Każda próba sprawnościowa wykonywana jest jeden raz.

Test obejmuje:

Dziewczęta

Test siły: zwis na drążku na czas

Test szybkości: bieg wahadłowy 8x10m

Test wytrzymałościowy: test Coopera

Chłopcy:

Test siły: podciąganie na drążku na liczbę

Test szybkości: bieg wahadłowy 8x10m

Test wytrzymałościowy: test Coopera

Kolejność zdawanych konkurencji: test siły, test szybkości, test wytrzymałości.

Czas trwania testu: około dwóch i pół godziny w jednym dniu.

Opisy konkurencji

Zwis na drążku: startujący trzyma drążek podchwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „START” zaczyna się próba zwisu i trwa do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się nad drążkiem. Wynikiem, jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy startujący/a oprze lub opuści brodę poniżej drążka.

Bieg wahadłowy: startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.

Test Coopera: bieg po bieżni lekko atletycznej przez 12 minut. Wynikiem jest dystans pokonany przez startującego/cą w czasie biegu. Startujący biegną w grupach maksymalnie 10 osobowych.

Podciągnięcia na drążku na liczbę: startujący chwyta drążek podchwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem. Po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego. Ćwiczący nie wykonuje ruchów wahadłowych nóg i całego ciała.

DZIEWCZĘTA			
Poziom sprawności	drążek	bieg wahadłowy	test Coopera
Niski	10s	33,4s	1600m
Średni	25s	32,4s	1650-1800m
Dobry	40s	30,4s	1850-2000m
Bardzo dobry	50s	29,4s	2050-2150m
Wysoki	75s	28,4s	2200m

CHŁOPCY			
Poziom sprawności	drążek	bieg wahadłowy	test Coopera
Niski	3	32,4s	2000m
Średni	5	31,4s	2050-2200m
Dobry	8	30,4s	2250-2400m
Bardzo dobry	11	28,4s	2450-2550m
Wysoki	13	27,0s	2600m