Zestaw prób sprawnościowych służących ocenie sprawności fizycznej kandydatów do Straży Miejskiej w Sanoku

I. Test sprawności fizycznej kandydatów do pracy w Straży Miejskiej w Sanoku:

a) wymagania dla mężczyzn

Siła mięśni brzucha

Nazwa ćwiczenia	J.m.	Ilość	Ocena
Skłony w przód z leżenia tyłem w czasie 2 min.	Liczba skłonów	52	5
		42	4
		32	3
		22	2

Zwinność, wytrzymałość

Nazwa ćwiczenia	J.m.	Ilość	Ocena
Bieg wahadłowy 10x10m	sek.	32,4	5
		33,4	4
		34,4	3
		35,4	2

Siła eksplozywna

Nazwa ćwiczenia	J.m.	Ilość	Ocena
Rzut piłką lekarską 3 kg za głowy w przód	m	7,0	5
		6,5	4
		5,0	3
		4,5	2

b)wymagania dla kobiet

Siła mięśni brzucha

Nazwa ćwiczenia	J.m.	Ilość	Ocena
Skłony w przód z leżenia tyłem w czasie 2 min.	Liczba skłonów	37	5
		30	4
		23	3
		19	2

Zwinność, wytrzymałość

Nazwa ćwiczenia	J.m.	Ilość	Ocena
Bieg wahadłowy 10x10m	sek.	34,6	5
		35,7	4
		36,6	3
		37,7	2

Siła eksplozywna

Nazwa ćwiczenia	J.m.	Ilość	Ocena
Rzut piłką lekarską 2kg za głowy w przód	m	5,0	5
		4,5	4
		4,0	3
		3,5	5

II. Formalne wymogi postępowania w trakcie przeprowadzania prób sprawnościowych:

a) kandydaci przedkładają do wglądu zaświadczenie od lekarza o braku przeciwskazań do testów sprawnościowych (data wydania nie wcześniej niż 7 dni przed testem),
b) kandydaci w dniu testu przechodzą badanie przez ratownika medycznego,
c) kandydaci wykonują próby w ubiorze sportowym,
d) kolejność prób należy prowadzić zgodnie z opisem,
e) rozpoczęcie prób poprzedzić kilkuminutową rozgrzewką, którą kandydat przeprowadza indywidulane .
f) miejscem przeprowadzenia prób jest sala gimnastyczna.

III. Opis prób sprawnościowych:

1) **skłony w przód z leżenia tyłem w ciągu 2 minut**

- mężczyźni Na komendę „gotów" kandydat przyjmuje pozycję leżącą tyłem, ręce splecione palcami zakłada na kark, ramiona na materacu, nogi w lekkim rozkroku- nieustabilizowane. Na komendę "start" kandydat unosi tułów do pozycji pionowej dotykając czołem do dłoni prowadzącego próbę, a następnie wraca do pozycji wyjściowej z ramionami na materacu

- kobiety Na komendę „gotów" kandydatka przyjmuje pozycję leżącą tyłem, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, ramiona na materacu, nogi w lekkim rozkroku- nieustabilizowane. Na komendę "start" kandydatka unosi tułów do pozycji pionowej dotykając czołem do dłoni prowadzącego próbę, a następnie wraca do pozycji wyjściowej z ramionami na materacu.

2) **Rzut piłką lekarską** 3 kilogramową (mężczyźni) i 2 kilogramową (kobiety) Na komendę "gotów" kandydat(ka) podnosi piłkę i przyjmuje pozycję rozkroczną przodem do linii rzutu. Na komendę "start" przenosi piłkę za głowę i wykonuje rzut oburącz zza głowy. Kandydat(ka) wykonuje dwa rzuty, z tym, że zalicza się rzut dłuższy. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym rzucona piłka osiągnie pierwszy kontakt z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonywania rzutu albo bezpośrednio po nim unieważnia próbę. W trakcie rzutu zezwala się na wspięcie na palcach lub podskok.

4) **Bieg wahadłowy 10x10m** Odcinek 10 m oznaczony dwiema chorągiewkami. Kandydat(ka) staje przed linią startu i (mety) i na sygnał "start" odpowiednią ilość razy obiega chorągiewki. Przewrócenie chorągiewki, nie przebiegniecie wskazanej ilości dyskwalifikuje kandydata.

IV. Zasady przyznawania punktów końcowych dla procesu rekrutacji

Oceny z poszczególnych ćwiczeń sumowane są razem, a następnie przeliczane są zgodnie z poniższą tabelą na potrzeby postępowania rekrutacyjnego.

Suma ocen uzyskanych podczas ćwiczeń	Liczba punktów dla procesu rekrutacji
15-13	5
12-10	4
9-7	3
6-4	2
3	1
poniżej 3	0

Podpisy członków komisji:

1…….

2……

3…….