



Indywidualne wyniki kandydata, uzyskane w poszczególnych próbach, są przeliczane na punkty przypisane do konkretnego wyniku według tabeli. Wynik końcowy oblicza się na podstawie średniej arytmetycznej uzyskanych punktów.

## 2. Próby sprawnościowe

### ➤ Podciąganie się na drążku:

Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskocznej do drążka, kandydat ma prawo do uzyskania pomocy osób przeprowadzających test sprawności fizycznej.

Kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych. Na komendę „start” podciąga się, tak aby broda znalazła się powyżej drążka, i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.

Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się na drążku do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu na drążku o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniający powtarza ostatnią liczbę prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca tułowia i nóg.

Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

### ➤ Bieg po kopercie:

Konkurencja jest przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3 x 5 m, na którym w wyznaczonych miejscach (naklejone z taśmy o szerokości 5 cm krzyże mają wymiary 20 x 20 cm) ustawia się tyczki o wysokości 160-180 cm - podstawa tyczki w całości musi zakrywać naklejony krzyż (sposób rozmieszczenia tyczek przedstawia rysunek).

Kandydat na komendę "na miejsca" podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową. Na komendę "start" kandydat rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym na rysunku kierunkiem (A-B-E-C-D-E-A), omijając tyczki od strony zewnętrznej. Kandydat pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, kandydat musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, kandydatowi przerywa się próbę i uznaje się ją za niezaliczoną. Kandydat może popełnić 1 falstart, kolejny go dyskwalifikuje. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.



Schemat przebiegu konkurencji:

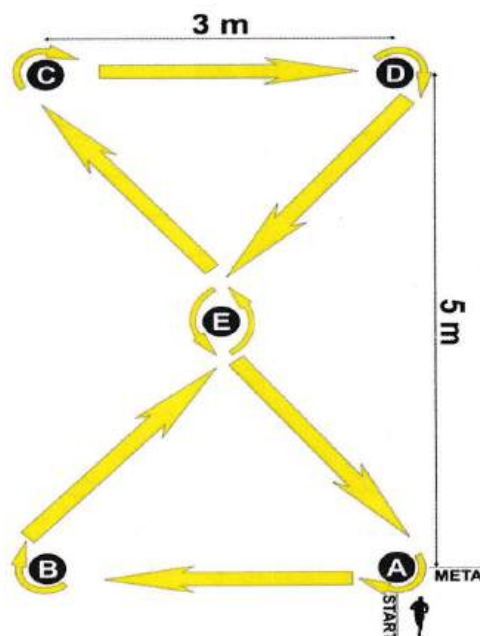


TABELA PUNKTOWA  
(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Beep test (poziom - liczba odcinków)
75	26	22,00	12 - 5
74	25	22,05	12 - 4
73	24	22,10	12 - 3
72	23	22,15	12 - 2
71	22	22,20	12 - 1
70	21	22,25	11 - 12
69	20	22,30	11 - 11
68	19	22,35	11 - 10
67	18	22,40	11 - 9
66	17	22,45	11 - 8
65	16	22,50	11 - 7
64		22,55	11 - 6
63	15	22,60	11 - 5
62		22,65	11 - 4
61	14	22,70	11 - 3
60		22,75	11 - 2
59		22,80	11 - 1
58	13	22,85	10 - 11
57		22,90	10 - 10
56		22,95	10 - 9
55	12	23,00	10 - 8
54		23,05	10 - 7
53		23,10	10 - 6
52		23,15	10 - 5
51		23,20	10 - 4

50	11	23,25	10 - 3
49		23,30	10 - 2
48		23,35	10 - 1
47		23,40	9 - 11
46		23,45	9 - 10
45	10	23,50	9 - 9
44		23,60	9 - 8
43		23,70	9 - 7
42		23,80	9 - 6
41		23,90	9 - 5
40	9	24,00	9 - 4
39		24,10	9 - 3
38		24,20	9 - 2
37		24,30	9 - 1
36		24,40	8 - 11
35	8	24,50	8 - 10
34		24,60	8 - 9
33		24,70	8 - 8
32		24,80	8 - 7
31		24,90	8 - 6
30	7	25,00	8 - 5
29		25,10	8 - 4
28		25,20	8 - 3
27		25,30	8 - 2
26		25,40	8 - 1
25	6	25,50	7 - 10
24		25,60	7 - 9
23		25,70	7 - 8
22		25,80	7 - 7
21		25,90	7 - 6
20	5	26,00	7 - 5
19		26,10	7 - 4
18		26,20	7 - 3
17		26,30	7 - 2
16		26,40	7 - 1
15	4	26,50	6 - 10
14		26,60	6 - 9
13		26,70	6 - 8
12		26,80	6 - 7
11		26,90	6 - 6
10	3	27,00	6 - 5
9		27,10	6 - 4
8		27,20	6 - 3
7		27,30	6 - 2
6		27,40	6 - 1
5	2	27,50	5 - 9
4		27,60	5 - 8
3		27,70	5 - 7
2		27,80	5 - 6
1	1	27,90	5 - 5

**Warunkiem zaliczenia testu sprawnościowego jest przystąpienie kandydata do  
każdej konkurencji i jej zaliczenie.**

**Niezaliczenie jednej z konkurencji eliminuje kandydata z dalszego  
postępowania kwalifikacyjnego.**