

**Regulamin testów prób sprawności fizycznej
do klasy o profilu mundurowym
- policja i straż graniczna
przy III Liceum Ogólnokształcącym w Grudziądzu**

Termin próby testów sprawnościowych:

1 Termin - 10 czerwca 2026r. godz. 12:00

2 Termin - 18 czerwca 2026r. godz. 12:00

Testy sprawnościowe do klasy policyjnej z elementami straży granicznej, mają na celu ocenę sprawności fizycznej kandydatów, sprawdzając ich siłę, szybkość, moc oraz koordynację ruchową.

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe zmienne.

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie do pobrania na stronie szkoły, lub w dniu testu próby sprawności fizycznej. Złożenie oświadczenia przez rodzica/prawnego opiekuna jest równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwi przystąpienie do testu sprawnościowego.

Osoby posiadające potwierdzenie lekarskie o czasowej niedyspozycji mogą przystąpić do testu sprawności fizycznej w drugim terminie.

Miejsce: sala gimnastyczna III Liceum Ogólnokształcącego ul. Legionów 2 w Grudziądzu (wejście do sali od strony dziedzińca liceum)

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE CZTERY PRÓBY:

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych kandydata.

- **Bieg wahadłowy 10 x 10 m.**

Sposób wykonania:

Na komendę „start” ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej

chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Pomiar - Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. 10 x 10 m.

- **Skok w dal z miejsca**

Sposób wykonania:

Kandydat staje tuż przed linią odbicia w małym rozkroku. Pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) i wykonuje dołem w tył zamach obu kończyn górnych. Następnie synchronizując wymach rąk w przód z energicznym odbiciem z obu nóg skacze jak najdalej. Po lądowaniu nie przemieszcza się, nie dotyka dłońmi podłoża i utrzymuje równowagę. Należy zwracać uwagę na poprawność ustawienia stóp, które nie powinny przekraczać linii odbicia.

- **Rzut piłką lekarską 3 kg zza głowy w przód**

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równoległe kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu.

4. Skłony w przód w z leżenia tyłem (brzuski) w czasie 30 sekund

Sposób wykonania:

Kandydat leży na materacu z rozstawionymi stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku, stopy umieszczone są pod drabinkami. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód, następnie wraca do pozycji wyjściowej, Ćwiczenie trwa 30 sekund.

Kontakt:

Sekretariat III LO - 609004172 (8:00 - 15:00)

DYREKTOR SZKOŁY

Lukasz Piasecki
mgr Łukasz Piasecki