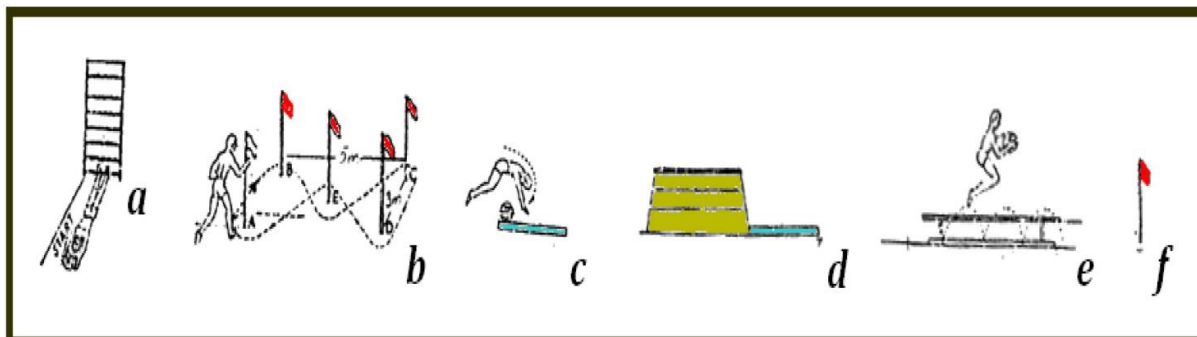


Egzamin sprawnościowy do klasy o profilu wojskowo-sportowym odbędzie się 18 czerwca 2018 r. o godz. 9:00 na hali sportowej ZSOiZ w Ciechanowcu.



1. „Test sprawnościowy”

Sposób przeprowadzenia: na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczepione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2 kg) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- 5 skłonów (dziewczęta 3 skłony) w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów do pozycji wyjściowej (rys. a);
- bieg zygzakiem (trzy razy chłopcy i dwa razy dziewczęta - z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki A - rys. b). W przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki;
- skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem - rys. c);
- przejście dowolnym sposobem przez skrzynię gimnastyczną (4 elementy – rys.d)
- naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum trzy przeskoki), położenie piłki przy chorągiewce - rys. e, f);
- obiegnięcie chorągiewki (rys. f), powrót najkrótszą drogą na linię startu .

2. Test „COOPERA”

Próba wytrzymałościowa polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu.

OBOWIĄZUJE STRÓJ SPORTOWY