

## **Test sprawnościowy**

### **kandydata do klasy z OPW**

#### **1) MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 1000 M**

Obowiązuje strój sportowy. Konkurencja ta odbywa na drodze lub w terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Na komendę „start” lub sygnał grupa kandydatów do klasy OPW rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

#### **2) PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM LUB UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ**

##### **PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM**

Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „gotów” kandydat do klasy OPW wykonuje zwis nachwytem z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka wysokiego, następnie wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.

##### **UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ**

Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „gotów” kandydat do klasy OPW wykonuje podpór podczas leżenia przodem (ramiona wyprostowane w stawie łokciowym) na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „ćwicz!” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra, kolana i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenie. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu.

#### **3) BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 M**

Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kandydat do klasy OPW rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki lub słupka, obiega ją/go, wraca do chorągiewki/słupka na linii startu, obiega ją/go i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

#### **4) SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 1 MINUTY**

Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „gotów” kandydat do klasy OPW przyjmuje następującą pozycję: leży na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi są ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy są rozstawione na szerokość bioder i mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „ćwicz!” kandydat do klasy OPW wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie).