

**Test sprawności fizycznej składa się z 3 bezpośrednio następujących po sobie prób:**

1. Bieg w czasie 12 minut na dystansie 3000 metrów;
2. Test sprawności ogólnofizycznej;
3. Test oceny koordynacji ruchowej;

- Do każdej z prób kandydat może podejść tylko jeden raz.

- W każdej chwili może przerwać ćwiczenie i zrezygnować w dowolnym momencie. Podczas trwania testu sprawności fizycznej, instruktor może przerwać próbę w przypadku zagrożenia zdrowia kandydata związanego z niepoprawną techniką wykonywania ćwiczeń.

**PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 1:**

[ Bieg w czasie 12 minut na dystansie 3000 metrów ]

**Wykonanie ćwiczenia:**

Kandydat biegnie wyznaczoną trasą w czasie 12 minut. Na komendę „gotów” staje przed linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg.

Prowadzący wyłącza stoper w momencie upływu wyznaczonego czasu i podaje komendę „STOP”. Prowadzący ćwiczenie przystępują do pomiaru przebytego dystansu i zapisują wynik.

Kandydat wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym dostosowanym do warunków atmosferycznych. Bieg wykonuje się na bieżni lub wytyczonej trasie pozbawionej wzniesień, na twardym podłożu.

**PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 2:**

[ Test sprawności ogólnofizycznej ]

Kandydat ma do wyboru jeden z dwóch zestawów testowych. O swoim wyborze informuje prowadzącego przed przystąpieniem do Próby nr 1.

W trakcie trwania testu, na żadnym z etapów nie ma możliwości zmiany przedmiotowej decyzji.

Test „A” składa się z następujących po sobie ćwiczeń:

- 25 - podciągnięć na drążku nachwytem
- 50 - tzw. „martwych ciągów” ze sztangą o wadze 60 kg
- 50 – ugięć i prostowań ramion w podporze przodem tzw.pompek
- 50 - wskoków na skrzynię o wysokości 60 cm
- 50 – wznosów nóg do sztangi w leżeniu tzw. „wycieraczek” ze sztangą o wadze 60 kg
- 50 - zarzutów i wyciśnień odważnika kulowego o wadze 16 kg
- 25 - podciągnięć na drążku nachwytem

**Przebieg próby sprawnościowej nr 2 dla Testu „A”:**

Kandydat ma do wykonania kolejno następujących po sobie 7 ćwiczeń w zadanej ilości powtórzeń. Przejście do następnego ćwiczenia następuje wyłącznie po poprawnym ukończeniu ćwiczenia poprzedzającego.

Podczas wykonywanego ćwiczenia instruktor prowadzący liczy poprawne powtórzenia danego ćwiczenia na głos. Kiedy ćwiczenie zostanie wykonane w sposób niezgodny z podanym standardem, instruktor prowadzący powtarza ostatnią liczbę poprawnie wykonanego powtórzenia w ćwiczeniu, co jest jednoznaczne z jego niezaliczeniem.

Przed rozpoczęciem Testu, ćwiczący wraz z instruktorem dokonują prawidłowego ustawienia sprzętu dopasowując go do ćwiczącego.

Instruktor omawia oraz prezentuje prawidłowe wykonanie każdego z ćwiczeń oraz udziela wszelkich niezbędnych odpowiedzi na zadane przez kandydata pytania, dotyczące przebiegu testu.

W każdym z ćwiczeń kandydat może wykorzystać dwie przerwy (czas przerwy reguluje sobie sam). Przysługujące przerwy nie kumulują się przechodząc na kolejne ćwiczenia.

Minimalna liczba powtórzeń w danym ćwiczeniu pomiędzy przerwami wynosi minimum 5.

W przypadku uzyskania mniejszej liczby powtórzeń, nie będą one zaliczone i kandydat zaczyna ćwiczenie od ostatniej zaliczonej wartości.

Rozpoczęcie treningu następuje po zgłoszeniu gotowości przez osobę ćwiczącą i włącza stoper w momencie rozpoczęcia przez kandydata ćwiczenia (tu, od zawisu na drążku). Zegar jest zatrzymywany natychmiast po wykonaniu ostatniego powtórzenia podciągnięć lub po upływie czasu przewidzianego na wykonanie testu.

Maksymalny czas na wykonanie próby dla Testu „A” wynosi 20 minut.

## **Wykaz zastosowanych standardów dla poszczególnych ćwiczeń:**

### ***1. Podciągnięcia na drążku nachwytem:***

#### **Wykonanie:**

Ćwiczący chwytą drążek nachwytem, ramiona wyprostowane w łokciach, nogi wyprostowane, swobodnie, stopy nie dotykają podłoża ziemi.

Podciąga się do momentu, aż broda będzie wyraźnie ponad drążkiem.

#### **Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- brak wyprostowania łokci w zwisie,
- nie dociągnięcie brody ponad drążek podczas podciągnięcia,
- dotknięcie stopami lub ich częścią podłoża,

#### **Opis przerwy:**

Przerwa jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący opuszcza drążek lub dotyka stopami lub ich częścią podłoża. Każde takie działanie oznacza przerwę w wykonywaniu ćwiczenia, co skutkuje koniecznością rozpoczęcia od momentu, w którym zostało przerwane.

### ***2. tzw. „martwy ciąg” ze sztangą o wadze 60 kg:***

#### **Wykonanie:**

Ćwiczący podnosi sztangę z podłoża, prostując jednocześnie stawy biodrowe i kolanowe. Ruch zaczyna się od napięcia mięśni pośladkowych i mięśni dwugłowych uda. Sztanga powinna poruszać się blisko ciała, a głowa powinna być skierowana do przodu. Gdy sztanga osiągnie pełen wyprost ciała, ćwiczący utrzymuje sztangę przez chwilę, a następnie kontrolowanym ruchem opuszcza ją na podłoże.

#### **Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- brak wyprostowania w stawie biodrowym oraz kolanowym podczas podnoszenia,
- nie dotknięcie podłoża przy opuszczaniu ciężaru,
- zgarbiona sylwetka podczas wyprostowania,
- uniesienie pięt podczas podnoszenia.

**Opis przerwy:**

Przerwa w ćwiczeniu tzw. „martwym ciągiem” jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący odkłada sztangę na podłogę i puszcza dłońmi lub zatrzymuje ją w dowolnym innym punkcie. Każda taka przerwa wymaga od ćwiczącego podjęcia decyzji o kontynuacji ćwiczenia i może skutkować koniecznością ponownego ustawienia sztangi.

**3. ugięcia i prostowanie ramion w podporze przodem tzw. pompka:****Wykonanie:**

Ćwiczący wykonuje podpór przodem, tułów wyprostowany, miednica podwinięta do przodu (brzuch i pośladki napięte), ręce ustawione prostopadłe do osi ciała, dłonie w jednej linii, ustawione równoległe do siebie, nieco szerzej niż rozstaw barków, nogi wyprostowane, stopy złączone.

W trakcie próby należy ugiąć ramiona do momentu dotknięcia wyłącznie klatką piersiową ziemi, następnie wrócić do pozycji wyjściowej.

**Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- brak wyprostu w stawie łokciowym podczas wykonywania ćwiczenia,
- brak kontaktu klatki piersiowej z podłożem w trakcie wykonywania fazy negatywnej ćwiczenia,
- brak zachowania wyprostowanej sylwetki,

**Opis przerwy:**

Przerwa w pompkach jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać powtórzenia i przyjmuje pozycję spoczynkową, np. kładąc kolana na podłodze lub przestając wykonywać ruch dłużej niż 5 sek.

**4. wskoki na skrzynię o wysokości 60 cm:****Wykonanie:**

Ćwiczący wskakuje obunóż na skrzynię, po czym wykonuje pełen wyprost biodra i kolan, przez co prostuje sylwetkę. Następnie może zejść lub zeskoczyć ze skrzyni. Ruch powinien być płynny i kontrolowany, bez użycia rąk do pomocy podczas wskoku i czynności wyprostu.

**Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- wejście na skrzynię bez pełnego wyprostowania biodra i kolan,
- skakanie z użyciem rąk do pomocy przy wyproście,
- niekontrolowany lub nieprawidłowy zeskok,
- zbyt płytkie ułożenie stóp na skrzyni (część stopy poza obrębem skrzyni),

**Opis przerwy:**

Przerwa we wskokach na skrzynię jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać skoki i staje na ziemi lub na skrzyni w czasie dłuższym niż 5 sek. Każde takie działanie skutkuje koniecznością rozpoczęcia od nowa, od momentu przzerwania.

***5. wznosy nóg do sztangi w leżeniu, tzw. „wycieraczki” ze sztangą o wadze 60 kg*****Wykonanie:**

Ćwiczący leży na plecach na ławce, trzyma sztangę wyciągniętą ponad klatkę piersiową na wysokości barków. Nogi wyprostowane, stopy złączone. Następnie, wykonuje ruch nogami aby stopy dotknęły jednego z talerzy sztangi następnie prostuje nogi i wykonuje to samo do przeciwległego talerza sztangi.

**Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- brak kontrolowania ruchu sztangi,
- odkładanie nóg na podłogę,
- brak wyprostowania nóg po powrocie do pozycji wyjściowej,
- odłożenie sztangi na stojaki,
- upuszczenie sztangi skutkujące interwencją osób asekurujących,
- rozłączenie stóp podczas zetknięcia z talerzem sztangi,

**Opis przerwy:**

Przerwa w tym ćwiczeniu ze sztangą jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać ruch i odkłada sztangę na stojaki lub w inny sposób zatrzymuje ćwiczenie oraz kiedy dotknie stopami lub ich częścią podłogę

Takie działanie skutkuje przzerwaniem ćwiczenia i koniecznością wznowienia od miejsca przzerwania.

## **6. zarzuty i wyciśnięcia odważnika kulowego o wadze 16 kg:**

### **Wykonanie:**

Ćwiczący podnosi odważnik z podłoża, wykonuje zarzut do pozycji na ramieniu, a następnie wykonuje wyciskanie odważnika nad głowę. Ruch powinien być płynny i kontrolowany, a wyprost ramienia pełny i stabilny. Następnie opuszcza odważnik dotykając podłoża.

### **Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- niepoprawna technika zarzutu,
- brak pełnego wyprost ramienia podczas wyciskania,
- brak każdorazowego dotknięcia podłoża w powtórzeniu,

### **Opis przerwy:**

Przerwa w tym ćwiczeniu jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący odkłada odważnik na ziemię i go wypuszcza z dłoni lub przestaje wykonywać ruch zmieniając pozycję np. przysiada.

## **7. Podciągnięcia na drążku nachwytem:**

### **Wykonanie:**

Ćwiczący chwytą drążek nachwytem, ramiona wyprostowane w łokciach, nogi wyprostowane, swobodnie, stopy nie dotykają podłoża ziemi.

Podciąga się do momentu, aż broda będzie wyraźnie ponad drążkiem.

### **Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- brak wyprost łokci w zwisie,
- nie dociągnięcie brody ponad drążek podczas podciągnięcia,
- dotknięcie stopami lub ich częścią podłoża,

### **Opis przerwy:**

Przerwa jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący opuszcza drążek lub dotyka stopami lub ich częścią podłoża. Każde takie działanie oznacza przerwę w wykonywaniu ćwiczenia, co skutkuje koniecznością rozpoczęcia od momentu, w którym zostało przerwane.

Test „B” składa się z następujących po sobie ćwiczeń:

- **50 wskoków na skrzynię**
- **50 podciągnięć na drążku z wykorzystaniem wybicia**
- **50 wymachów odważnikiem kulowym**
- **50 wykroków chodzonych**
- **50 podciągnięć kolan do łokci w zwisie na drążku**
- **50 wyciskanie stojąc sztangi z podrzutem 20 kg**
- **50 wyprostów pleców na maszynie GHD**
- **50 wyrzutów piłki z przysiadu na oznaczoną wysokość**
- **50 próba Burpee’go (zmodyfikowana)**
- **50 podwójny skok na skakance**

#### **Przebieg próby dla Testu „B”:**

Kandydat ma do wykonania kolejno następujących po sobie 10 ćwiczeń w zadanej ilości powtórzeń. Przejście do następnego ćwiczenia następuje wyłącznie po poprawnym ukończeniu ćwiczenia poprzedzającego.

Podczas wykonywanego ćwiczenia instruktor prowadzący liczy poprawne powtórzenia danego ćwiczenia na głos.

Kiedy ćwiczenie zostanie wykonane w sposób niezgodny z podanym standardem, instruktor prowadzący powtarza ostatnią liczbę poprawnie wykonanego powtórzenia w ćwiczeniu, co jest jednoznaczne z jego niezaliczeniem.

Przed rozpoczęciem Testu, ćwiczący wraz z instruktorem dokonują prawidłowego ustawienia sprzętu dopasowując go do ćwiczącego.

Instruktor omawia oraz prezentuje prawidłowe wykonanie każdego z ćwiczeń oraz udziela wszelkich niezbędnych odpowiedzi na zadane przez kandydata pytania, dotyczące przebiegu testu.

W każdym z ćwiczeń kandydat może wykorzystać dwie przerwy (czas przerwy reguluje sobie sam). Przysługujące przerwy nie kumulują się przechodząc na kolejne ćwiczenia.

Minimalna liczba powtórzeń w danym ćwiczeniu pomiędzy przerwami wynosi minimum 5. W przypadku uzyskania mniejszej liczby powtórzeń, nie będą one zaliczone i kandydat zaczyna ćwiczenie od ostatniej zaliczonej wartości.

Rozpoczęcie testu następuje po zgłoszeniu gotowości przez osobę ćwiczącą i włącza stoper w momencie rozpoczęcia przez kandydata ćwiczenia (tu, wskoku na skrzynię).

Zegar jest zatrzymywany natychmiast po wykonaniu ostatniego powtórzenia skoku z wykorzystaniem skakanki lub po upływie czasu przewidzianego na wykonanie testu.

***Maksymalny czas na wykonanie próby dla Testu „B” wynosi 40 minut (wraz z przerwami).***

Do każdej z prób kandydat ma jedno podejście, w każdej chwili może przerwać ćwiczenie i zrezygnować w dowolnym momencie. Instruktor może przerwać próbę w przypadku zagrożenia zdrowia kandydata w związku z niepoprawną techniką wykonywania ćwiczeń.

### ***1. wskoki na skrzynię o wysokości 60 cm:***

#### **Wykonanie:**

Ćwiczący wskakuje obunóż na skrzynię, po czym wykonuje pełen wyprost biodra i kolan, przez co prostuje sylwetkę. Następnie może zejść lub zeskoczyć ze skrzyni. Ruch powinien być płynny i kontrolowany, bez użycia rąk do pomocy podczas wskoku i czynności wyprostowania.

#### **Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- wejście na skrzynię bez pełnego wyprostowania biodra i kolan,
- skakanie z użyciem rąk do pomocy przy wyprostowaniu,
- niekontrolowany lub nieprawidłowy zeskok,
- zbyt płytkie ułożenie stóp na skrzyni (część stopy poza obrębem skrzyni),

#### **Opis przerwy:**

Przerwa we wskokach na skrzynię jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać skoki i staje na ziemi lub na skrzyni w czasie dłuższym niż 5 sek. Każde takie działanie skutkuje koniecznością rozpoczęcia od nowa, od momentu przerwania.

## ***2. podciąganie na drążku z wykorzystaniem wybicia:***

### **Wykonanie:**

Ćwiczący wykonuje podciąganie na drążku z wybiciem od podłoża, używając nóg do nadania dodatkowego impetu. Ćwiczenie rozpoczyna od ułożenia rąk na drążku nachwytem. Wysokość drążka jest tak dobrana aby kąt pomiędzy ramionami względem przedramion wynosił 45-50°. Następnie, ćwiczący wykonując wybicie używając siły nóg, wykonuje podciągnięcie, do momentu aż broda znajdzie się ponad drążkiem.

### **Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- nie dociągnięcie brody ponad drążek podczas podciągnięcia,
- wykonanie ćwiczenia w więcej jak jednej sekwencji ruchu (zbyt słaby wyskok i próba „dociągnięcia” jak przy klasycznym podciąganiu na drążku.

### **Opis przerwy:**

Przerwa w podciąganiu na drążku z wykorzystaniem wybicia jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje trzymać drążek oburącz lub przerwa pomiędzy powtórzeniami jest dłuższa niż 5 sek.

## ***3. wymachy odważnikiem kulowym:***

### **Wykonanie:**

Ćwiczący stoi z nogami rozstawionymi na szerokość bioder, trzymając odważnik kulowy obiema rękami. Zginając biodra i kolana, opuszcza odważnik między nogami, a następnie energicznie wymachuje go przed siebie do momentu wyniesienia go nad głowę, prostując ciało. Ruch powinien być płynny i kontrolowany, z pełnym wyprostem w górze (kąt min. 160°).

### **Błędy, które skutkują niezaliczeniem:**

- niepełny wymach odważnika, zbyt mały kąt,
- brak prostowania ciała, zbyt mały zakres ruchu,
- dotknięcie odważnikiem podłoża,

### **Opis przerwy:**

Przerwa w wykonywaniu wymachów odważnikiem kulowym jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wymachiwać odważnik i odkłada go na ziemię lub zatrzymuje ruch na czas dłuższy niż 5 sek. pomiędzy powtórzeniami.

### **4. Wykroki chodzone:**

#### **Wykonanie:**

Ćwiczący wykonuje wykroki chodzone (wypadki), przesuując jedną nogę do przodu i opuszczając biodra, aż tylne kolano prawie dotknie podłoża (ok. 5 cm od podłoża). Następnie wraca do pozycji wyjściowej i wykonuje ten sam ruch drugą nogą. Ruch powinien być płynny, z pełnym wyprostem w górze, tułów wyprostowany, ręce ułożone swobodnie wzdłuż ciała, wyprostowane.

#### **Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- niepełne opuszczenie bioder,
- brak prostowania nogi w fazie wyprostu,
- przechylenie tułowia do przodu,
- dotykanie kolanem nogi zakroczonej do podłoża,
- uniesienie rąk,

### **Opis przerwy:**

Przerwa w wykrokach chodzonych jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać wykroki i zatrzymuje się w jednej pozycji lub odpoczywa (przerwa w wykonywaniu ćwiczenia dłuższa niż 5 sek), co może skutkować koniecznością wznowienia ruchu od miejsca przerwania.

### **5. Podciągnięcie kolan do łokci w zwisie na drążku:**

#### **Wykonanie:**

Ćwiczący wisi swobodnie na drążku z wyprostowanymi ramionami i nogami. Chwyć drążka dowolny (nachwyć, podchwyć). Następnie, używając mięśni brzucha, podciąga oba kolana starając się dotknąć łokci w sposób symetryczny. Ruch powinien być kontrolowany, a plecy powinny pozostać w neutralnej pozycji.

**Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- brak pełnego podciągnięcia obu kolan do łokci,
- dotknięcie podłoża częścią stopy,
- brak pełnego wyprost, swobodnego zwisu przy każdym powtórzeniu,
- dotknięcie tylko jednego łokcia podczas powtórzenia,

**Opis przerwy:**

Przerwa w podciągnięciu kolan do łokci w zwisie na drążku jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje podciągać kolana do łokci i wraca do pozycji wyjściowej, w której pozostaje ponad 5 sek lub oprze stopy o podłoże lub zwolni uchwyt drążka.

**6. wyciskanie sztangi stojąc z podrzutem 20 kg:****Wykonanie:**

Ćwiczący trzyma sztangę na wysokości ramion, z nogami ustawionymi na szerokość bioder. Zginając lekko kolana i biodra, wykonuje szybki wyrzut sztangi do góry, prostując ramiona i całe ciało. Ruch powinien być dynamiczny i kontrolowany, z pełnym wyprostem w górze.

**Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- niepełne wyciśnięcie sztangi,
- brak prostowania ramion,
- zbytne bujanie się tułowia, brak fazy zatrzymania i ustabilizowania po wyproście ramion,

**Opis przerwy:**

Przerwa w tym ćwiczeniu jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać wyciskanie na czas dłuższy niż 5 sek., opuszcza ramiona ze sztangą wzdłuż tułowia lub odkłada na ziemię.

**7. Wyprost pleców na maszynie GHD:****Wykonanie:**

Ćwiczący kładzie się na maszynie do wyprostowania pleców, ustawiając nogi pod rolkami, a ciało w pozycji pochylonej do przodu. Następnie prostuje plecy, unosząc górną część ciała do pozycji wyjściowej czyli wyprost. Dłonie oburącz splecione palcami na karku zaś łokcie odwiedzone na zewnątrz. Ruch powinien być kontrolowany i płynny, z pełnym wyprostem w górze i opadem do kąta  $90^0$  względem prawidłowej pozycji wyjściowej.

**Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- niepełny wyprost pleców lub opad,
- zmiana pozycji łokci,
- rozplecenie palców dłoni,

**Opis przerwy:**

Przerwa w wykonywaniu wyprostowania pleców na maszynie jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać ruch i zatrzymuje się w pozycji pochylonej i nie wykonuje dalszych powtórzeń przez okres powyżej 5 sek..

**8. Wyrzut piłki z przysiadu na określoną wysokość:****Wykonanie:**

Ćwiczący stoi w określonym miejscu i trzyma piłkę o wadze 9 kg na wysokości klatki piersiowej. Następnie wykonuje głęboki przysiad i w dalszej części wykorzystując siłę nóg, tułowia i ramion, wyrzuca piłkę do zaznaczonego na ścianie obszaru, który znajduje się na wysokości 3 metrów. Ruch powinien być płynny, z pełnym wyprostem ciała w górze. Następnie łapie opadającą piłkę oburącz i wykonuje głęboki przysiad (powraca do pozycji wyjściowej).

**Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- brak pełnego przysiadu,
- zbyt słaby wyrzut piłki (brak kontaktu piłki ze ścianą na zadanej wysokości),
- upuszczenie piłki,
- ćwiczenie nie jest wykonywane płynnie w opisanej sekwencji, a jest dzielone na fazy,
- zmiana oznaczonego miejsca wykonania ćwiczenia podczas opadu piłki i jej złapania,

**Opis przerwy:**

Przerwa w wykonywaniu wyrzutu piłki z przysiadu do celu jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wyrzucać piłkę i zatrzymuje się w pozycji przysiadu lub podczas wytrzymywania w górze lub odrzucenia piłki na czas dłuższy niż 5 sek.

### **9. próba Burpee'go (zmodyfikowana):**

#### **Wykonanie:**

Ćwiczący zaczyna w pozycji stojącej. Następnie przechodzi do przysiadu w podporze przodem, wykonuje wyrzut nóg do tyłu do podporu przodem, gdzie tułów i nogi winny stworzyć linię prostą, następnie przechodzi do ugięcia ramion w podporze przodem dotykając klatką podłoża (klasyczna pompka opisana w tekście), dalej wykonuje wyprost ramion przechodząc do podporu przodem, powraca przeskokiem do przysiadu podpartego przodem i przechodząc do pozycji stojącej wykonuje wyskok, odrywając obie stopy od ziemi, prostuje tułów oraz ręce i wykonuje w takiej pozycji ciała klaśnięcie dłońmi nad głową. Ruch powinien być płynny, z pełnym wyprostem ciała w górze.

#### **Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- brak pełnego opuszczenia klatki piersiowej do podłoża w fazie wykonania tzw. pompki,
- brak pełnego wyskoku w górę, bez wyprostowania tułowia i ramion oraz klaśnięcia nad głową,
- niedokładne wykonanie ruchów w opisanych fazach ćwiczenia,
- położenie się na podłożu,

#### **Opis przerwy:**

Przerwa w wykonywaniu tego ćwiczenia jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać kolejne powtórzenia i zatrzymuje się w dowolnej pozycji na czas dłuższy niż 5 sek.

### **10. Podwójny przeskok na skakance:/ Pojedynczy przeskok na skakance**

#### **Wykonanie:**

Ćwiczący wykonuje podwójne przeskoki na skakance, tzn. podczas jednego skoku skakanka przechodzi pod stopami ćwiczącego dwukrotnie.

! Jest możliwość wykonania próby wykonując pojedyncze skoki na skakance. W takim przypadku należy wykonać 200 powtórzeń w tempie nie niższym niż 110 na minutę.

**Błędy, które skutkują niezaliczeniem powtórzenia:**

- brak pełnego przeskoku przez skakankę,
- skoki naprzemienne.

**Opis przerwy:**

Przerwa w wykonywaniu przeskoków na skakance jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje skakać.

Ćwiczenie zostanie przerwane, jeżeli ćwiczący będzie utrzymywał tempo skoków poniżej 90 na minutę (110 w przypadku skoków pojedynczych).

**PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 3****Cel:**

Ocena ogólnej koordynacji ruchowej kandydata.

**Sposób przeprowadzenia:**

Ćwiczenie polega na zadawaniu uderzeń i kopnięć oraz obrona przed nimi, tzw. walka z cieniem, praca z instruktorem na tarczach bokserskich oraz tarczy do kopnięć (formuła nastawiona głównie na szybkość oraz koordynacje wykonywanych przez kandydata technik uderzeń).

**Ocenie podlega:**

Zachowanie woli walki, poziomu determinacji jej kontynuowania, ocena szybkości reakcji na zagrożenie, umiejętność dostosowania się do zmieniających się warunków oraz opanowanie podczas długotrwałego wysiłku fizycznego, w sytuacji skrajnego zmęczenia i stresu.

**Czas próby:**

12 min (2 x 5 minut ciągłej aktywności z przerwą 2 minuty)