

Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do klas mundurowych straży granicznej: 1lc₁; 1lc₂

Terminy próby sprawności fizycznej:

- termin główny – 6 czerwca br. od godz. 14.00; ogłoszenie wyników 10.06.2022 r. godz. 10.00;
- II termin – 7 lipca br.; od godz. 14.00; ogłoszenie wyników 8.07.2022 r. godz. 10.00;
- rekrutacja uzupełniająca – 4.08.br. godz.10.00; ogłoszenie wyników 5.08.2022 r. godz. 10.00.

Próba sprawności fizycznej składa się z testów sprawdzających siłę, szybkość, wytrzymałość i zwinność kandydata do klasy mundurowej straży granicznej, obejmujący następujące konkurencje:

- bieg na dystansie 30 metrów start z miejsca - szybkość
- skok w dal z miejsca –próba mocy
- prowadzenie piłki -technika specjalna
- strzał – technika specjalna
- gra -ocena umiejętności w 4 obszarach: technika, taktyka, mobilność, mentalność
- bee test.

Obowiązkowy strój sportowy:

- koszulka na krótki rękaw,
- krótkie sportowe spodenki,
- obuwie sportowe na miękkiej podeszwie.

Z testu maksymalnie można uzyskać 100 pkt. Na podstawie poniższej tabeli ustala się ostateczny wynik punktowy jako sumę z punktów 6 konkurencji.

Punktacja próby sprawności					
bieg	skok w dal	technika I prowadzenie piłki	technika II strzał	gra	Beep test
max. 20 pkt	max. 5 pkt	max. 5 pkt	max. 5 pkt	max. 60 pkt	max. 5 pkt
CHŁOPCY					
20 pkt - 4,0"<	5 pkt – 300cm+	5 pkt – 13"<	5 pkt – 20-18pkt	Na podstawie oceny gry przez nauczyciela posiadającego kwalifikacje UEFA A.	5 pkt - >12/2
15 pkt - 4,2"	4 pkt – 224-299cm	4 pkt – 13,01"-15,01"	4 pkt – 17-16pkt		4 pkt – 9/9-12/2
10 pkt - 4,3"	3 pkt – 148-223cm	3 pkt – 15,02"-17,02"	3 pkt – 13-10pkt		3 pkt – 8/10-9/8
5 pkt - 4,4"	2 pkt – 73-147cm	2 pkt – 17,03"-18,03"	2 pkt – 9-6pkt		2 pkt – 7/5-8/9
1 pkt - >4,5"	1 pkt – 0-71cm	1 pkt - >18,04"	1 pkt -5-2pkt		1 pkt – 6/2-7/4
DZIEWCZĘTA					
20 pkt – 5,2"<	5 pkt – 230cm+	5 pkt – 16,9"<	5 pkt – 20-18pkt	Na podstawie oceny gry przez nauczyciela posiadającego kwalifikacje UEFA A.	5 pkt - >10/7
15 pkt - 5,4"	4 pkt – 172-229cm	4 pkt – 16,91"-19,51"	4 pkt – 17-16pkt		4 pkt – 8/8-10/7
10 pkt – 5,6"	3 pkt – 114-171cm	3 pkt – 19,52"-22,12"	3 pkt – 13-10pkt		3 pkt – 7/6–8/7
5 pkt – 5,7"	2 pkt – 56-113cm	2 pkt – 22,13"-23,43"	2 pkt – 9-6pkt		2 pkt – 6/5-7/5
1 pkt - >5,9"	1 pkt – 0-55cm	1 pkt - >23,43"	1 pkt -5-2pkt		1 pkt – 5/3-6/4

OPIS ĆWICZEŃ

Kolejność konkurencji		Max. liczba punktów	Opis konkurencji						
1.	Szybkość	20	Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej (dwie próby - liczy się czas lepszego biegu, pomiar poprzez fotokomórki).						
2.	Próba mocy	5	Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej (dwie próby - liczy się wynik skoku lepszego).						
3.	Technika specjalna I	5	Prowadzenie piłki. Bieg salolem z jednoczesnym prowadzeniem piłki nogami (jedna próba).						
4.	Technika specjalna II	*Uzyskaną sumę punktów za strzały dzielimy przez 4 (uśredniamy)	Strzały cztery piłką nożną z odległości 20 m na bramkę o wymiarach 7,34 x 2,44m.: - 2 razy lewą nogą, - 2 razy prawą nogą, Podział bramki wraz z punktacją za celne trafienie w dany sektor. <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>3*</td> <td>5*</td> <td>3*</td> </tr> <tr> <td>1*</td> <td>1*</td> <td>1*</td> </tr> </table>	3*	5*	3*	1*	1*	1*
3*	5*	3*							
1*	1*	1*							
5.	Gra	60	Gra w piłkę nożną 7/7. Czas gry to 15 minut. Ilość gier - 2. Przerwa pomiędzy grami 5 minut. Oceniane elementy: technika (max. 15 pkt), taktyka (max. 15 pkt), mobilność (max. 15 pkt), mentalność (max. 15 pkt).						
6.	Beep Test	5	Bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Bieg na odcinku 20 metrów między pachołkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę. Głównym celem jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość.						

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW (namiot na boisku szkolnym):

1. Rejestracja kandydatów (nadanie numerów startowych)
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1-5
4. Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut
5. Beep Test
6. Zakończenie testów, podziękowanie kandydatom

Warunkiem przystąpienia do testu sprawności fizycznej jest posiadanie zgody rodziców/ opiekunów prawnych na udział w teście sprawnościowym.

Wzór oświadczenia znajduje się w oddzielnym pliku.