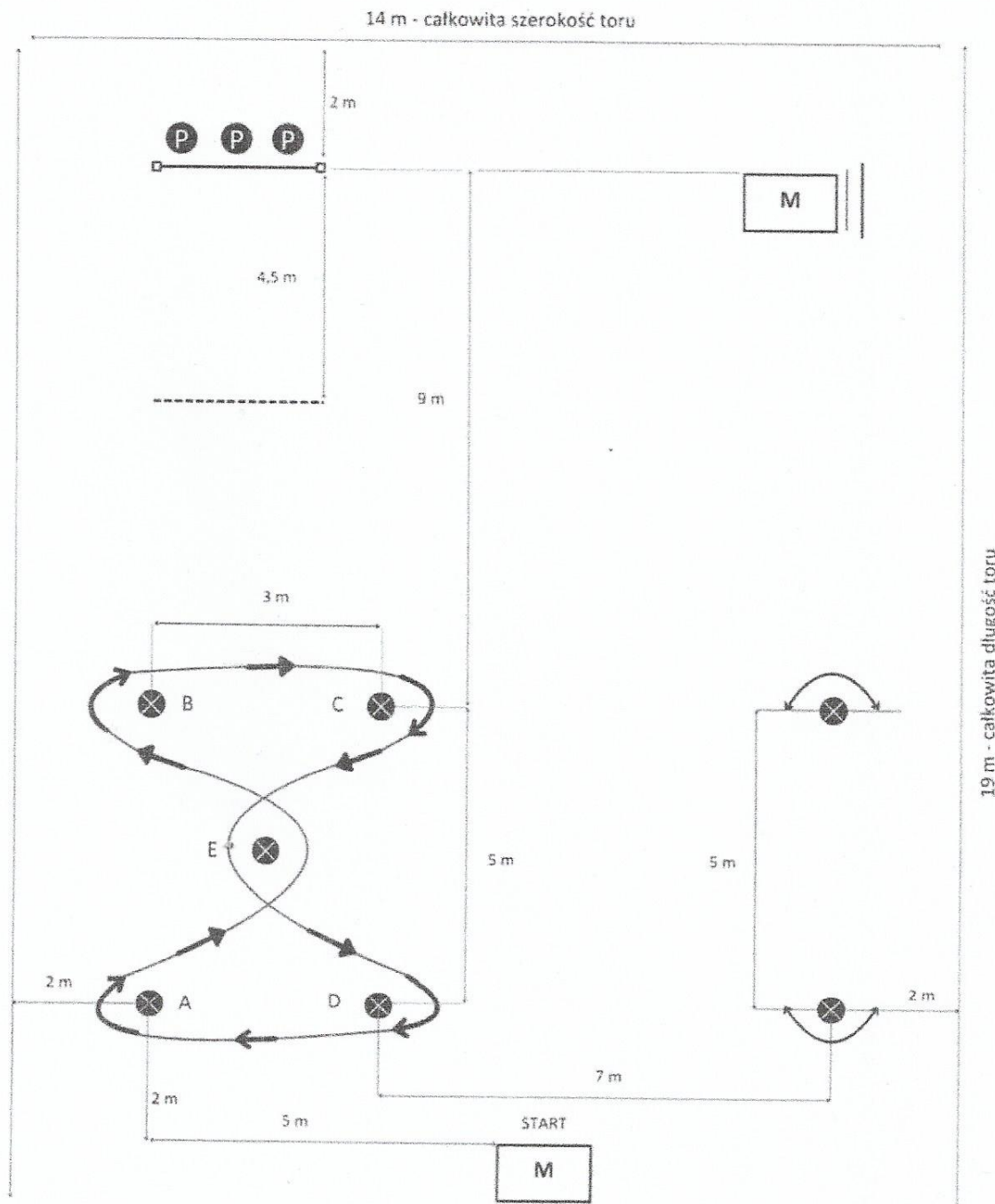


ZAKRES TEMATYCZNY TESTU WIEDZY

„Turnieju dla szkół średnich o Puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi”

1. Podstawy programowe szkoły średniej z zakresu Wiedzy o Społeczeństwie;
2. Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji:
 - 1) Artykuły od 1 do 4, art. 13b, art. 14, art. 132-132a, art. 134;
 - 2) Rozdział V;
 - 3) Rozdział VI.
3. Rozporządzenie z dnia 22 marca 2023 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji;
4. Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o Ruchu Drogowym
 - 1) Artykuły od 1 do 16.
5. USTAWA z dnia 1 października 2024 r. o zmianie niektórych ustaw w związku z utworzeniem oddziałów o profilu mundurowym oraz ułatwieniem powrotu do służby w Policji i Straży Graniczne
 - 1) Artykuł 1 ust. 2

Schemat sprawnościowego toru przeszkód



Objaśnienia do schematu

- | | | | |
|---|----------------|-----|------------------------------------|
| ⊗ | stojak | □—□ | linia rzutu |
| M | materac | --- | linia wyznaczająca odległość 4,5 m |
| P | piłka lekarska | ▬ | drabinka lub osoba |

ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ SPOSÓB OCENY JEGO WYNIKÓW

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
2. Test sprawności fizycznej zawodnik wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży.
3. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza indywidualna rozgrzewka.
4. Czas wykonywania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 1 sekundy.
5. Test sprawności fizycznej składa się z czterech ćwiczeń przeprowadzonych w formie sztafety w następującej kolejności:
 - bieg ze zmianą kierunku („koperta”);
 - rzuty oburącz zza głowy do przodu piłkami lekarskimi o ciężarze 3 kg;
 - siady z leżenia na plecach;
 - bieg z obieganiem stojaków.
6. Test sprawności fizycznej przedstawiony jest w postaci graficznej za pomocą schematu – załącznik numer 1 do regulaminu turnieju.

7. OPIS ĆWICZEŃ TESTU SPRAWNOŚCI:

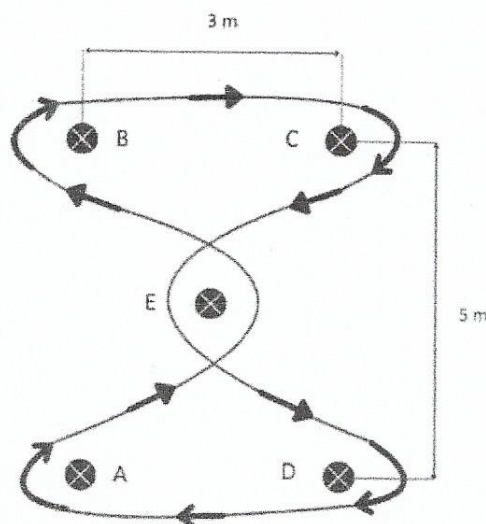
Bieg ze zmianą kierunku („koperta”)

Wykonanie: W pozycji leżenie przodem na materacu, z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, na komendę „gotów” zawodnik nieruchomieje. Na komendę „start” włączony jest stoper, a zawodnik rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka (stojak „A”). Biegając zawodnik omija stojaki w kolejności A – E – B – C – E – D – A. Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Podczas omijania stojaka A prowadzący informuje o prawidłowym pokonaniu trasy biegu głośno mówiąc „jeszcze raz ostatni raz”. Kopertę należy pokonać dwa razy. Trasę biegu przedstawia schemat nr 1.

Błędy techniczne:

- przewrócenie stojaka,
- wykonanie biegu niezgodnie ze schematem nr 1.

Schemat nr 1.....



Rzuty oburącz zza głowy do przodu piłkami lekarskimi o ciężarze 3 kg

Wykonanie: Po dwukrotnym pokonaniu przez uczestnika „koperty”, w momencie przekroczenia słupka A, obiega on „kopertę” wzdłuż jej zewnętrznej krawędzi w kierunku wyznaczonej linii rzutu piłek. Po dobiegnięciu do linii uczestnik wykonuje 3 rzuty piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu). Rzut wykonuje oburącz zza głowy do przodu na odległość powyżej 4,5 metra (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą tę odległość). Obowiązuje postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu.

Błędy techniczne:

- rzut niezgodny z opisem,
- dotknięcie lub przekroczenie linii rzutu.

Siady z leżenia na plecach

Wykonanie: Po oddaniu trzeciego rzutu piłką lekarską zawodnik biegnie w kierunku materaca. Z pozycji leżenia na plecach ma materacu z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90°), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. Próba sprawnościowa może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która kłęczy przy stopach kandydata i rękoma stabilizuje ich położenie. Uczestnik wykonuje 15 siadów z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby łokcie dotknęły materaca. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder. Uczestnik w trakcie wykonywanej próby informowany jest na bieżąco przez prowadzącego o liczbie prawidłowo wykonanych siadów.

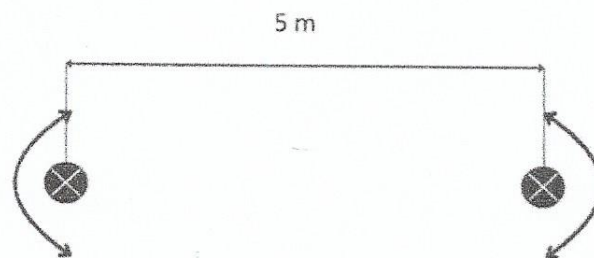
Bieg z obieganiem stojaków.

Wykonanie: Po 15 prawidłowo wykonanych siadach zawodnik biegnie w kierunku stojaka. Przebiega 9 razy dystans 5 metrów obiegając stojaki dookoła. Uczestnik rozpoczyna bieg w kierunku stojącego naprzeciw stojaka, obiega go i wraca w kierunku stojaka, przy którym rozpoczął bieg. Dziewięciokrotne, poprawne pokonanie dystansu, dobiegnięcie do kolejnego uczestnika z drużyny i dotknięcie/klepnienie go, kończy test sprawności fizycznej dotychczasowego uczestnika. Przekroczenie linii przez ostatniego członka drużyny po dziewiątym poprawnym pokonaniu dystansu, dobiegnięcie i dotknięcie materaca, z którego zawodnicy startują, kończy pomiar czasu i oznacza ukończenie testu sprawności fizycznej przez drużynę. Obieganie stojaków dopuszczalne jest z dowolnej strony. Prowadzący informuje każdorazowo o liczbie prawidłowo pokonanych odcinków biegu.

Błędy techniczne:

- przewrócenie stojaka,
- wykonanie próby niezgodnie ze schematem nr 2.

Schematem nr 2



8. Podczas wykonywania rzutów piłkami lekarskimi, siadów z pozycji leżącej, biegu z obieganiem stojaków członek Komisji Konkursowej dokonujący oceny testu sprawności fizycznej liczy na głos poprawnie wykonane ćwiczenia.
9. Dolicza się 10 sekund karnych każdorazowo w sytuacji gdy uczestnik turnieju:
 - przytrzyma ręką lub przewróci stojak;
 - nie zaliczy rzutu piłką lekarską (za każdy niezaliczony rzut dolicza się 10 sekund kary);
 - wykona ćwiczenie testu sprawności fizycznej niezgodnie z opisem ćwiczeń testu sprawności fizycznej, o którym mowa w ust. 7.
10. Po zakończeniu testu sprawności fizycznej członkowie drużyny oraz ich opiekun na prośbę zostają poinformowani o uzyskanym czasie.