Załącznik nr 1 A

SPOSÓB POKONANIA POLICYJNEGO (SPRAWNOŚCIOWEGO) TORU PRZESZKÓD

1. Sprawnościowy tor przeszkód rozpoczyna się w pozycji leżenia przodem na materacu.

2. Po komendzie „gotów" testowany przyjmuje postawę- podpór leżąc przodem i nieruchomieje.

3. Na komendę „START"- włączany jest stoper z w/w pozycji testowany wstaje i biegnąc okrąża dwa stojaki: pierwszy z lewej strony, drugi z prawej strony (kierunki poruszania są zaznaczone).

4. Po obiegnięciu stojaków, na „ścieżce" wykonanej z 3 materacy ułożonych wzdłuż, testowany wykonuje przewroty: pierwszy w przód, po obrocie o 180°, drugi w tył, po obrocie o180^{o} , trzeci w przód (przewroty gimnastyczne lub przez bark).

5. Po obiegnięciu stojaka testowany chwyta do dwóch rąk skórzanego manekina położonego na materacu (o masie: 15 kg – chłopcy, 8 kg - dziewczyny) , niosąc go w dwóch rękach obiega drugi stojak ustawiony w odległości 5 m w lewo do środka toru i po pokonaniu 10 m kładzie manekina na ten sam materac.

6. Następnie pokonuje w dowolny sposób (przeskoki lub przekraczanie) cztery płotki lekkoatletyczne: pierwszy dołem, drugi górą, trzeci dołem, czwarty górą (wysokość płotka: 76 cm).

7. Potem, sprzed wyznaczonej linii wykonuje 3 rzuty piłkami lekarskimi zza głowy (stopy ustawione dowolnie) piłka: 5 kg – chłopcy, 3 kg dziewczyny. Przekroczenie linii lub nieosiągnięcie odległości minimum 5 m skutkuje dodatkowym rzutem piłką (maksymalnie 2 dodatkowe rzuty).
Za nieprawidłowe wykonanie ćwiczenia przez danego zawodnika dolicza się do jego czasu 10 sekund karnych.

8. Kolejno, z leżenia tyłem przy drabince na materacu, ramiona i nogi wyprostowane, dłonie trzymają pierwszy szczebel drabinki, nakrywa się prostymi nogami aż do dotknięcia stopami drabinek. Wykonuje 10 pełnych cykli (pięty dotykają materaca, palce stóp dotykają drabinek, pięty dotykają materaca).

9. Następnie pokonuje górą w dowolny sposób, 4 skrzynie gimnastyczne (wys. skrzyni 110 cm; 5 części skrzyni).

10. Po czym wykonuje 3 rzuty do tarczy z odległości 3 m (lotki muszą się wbić w tarczę). Przy niecelnym rzucie lub wypadnięciu lotki zawodnik może oddać maksymalnie 3 dodatkowe rzuty dobierając lotki pojedynczo. Ćwiczenie

uważa się za wykonane prawidło jeśli w tarczy tkwią trzy lotki.
Za nieprawidłowe wykonanie ćwiczenia przez danego zawodnika dolicza się do jego czasu 10 sekund karnych.

11. Dalej przebiega 10 razy dystans 5 m, ze zmianą kierunku biegu (bieg wahadłowy). Obie stopy za każdym nawrotem muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans, dłonie przy nawrocie nie mogą dotykać podłoża.

12. Po przekroczeniu linii, po 10 pokonaniu 10 m, następuje zakończenie próby i na komendę „STOP" wyłączenie stopera. Odległości pomiędzy poszczególnymi elementami (stacjami) sprawnościowego toru przeszkód przedstawiono na schemacie w załączniku 1B.

Założenia organizacyjne:

A. Zawodnik przed sprawdzianem ma prawo zapoznać się ze sprawnościowym torem przeszkód.

B. Każdy zawodnik z drużyny wykonuje sprawnościowy tor przeszkód 1 raz.

C. Wynikiem testu jest czas mierzony z dokładnością do dziesiątej części sekundy.

D. Błąd techniczny (wpływający na czas pokonania toru przeszkód), np. wywrócenie stojaka, przesunięcie skrzyni, przewrócenie płotka, lub technicznie złe wykonanie jakiegokolwiek opisanego ćwiczenia- powoduje powtórzenie próby (1 raz), kolejny błąd w drugim podejściu skutkuje naliczeniem 30 sekundowej kary za każdy błąd.

E. Nie wykonanie poprawnie wyznaczonej ilości powtórzeń lub nie wykonanie jakiegoś ćwiczenia powoduje nie zaliczenie testu sprawności fizycznej a tym samym drużyna otrzymuje 0 punktów z tej konkurencji.