

## **Próba sprawności fizycznej do OPW**

W skład egzaminu wchodzi trzy konkurencje sprawdzające wytrzymałość, siłę oraz ogólną motorykę kandydata. To odpowiednio : marszobieg na dystansie 3 kilometrów, uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem ( pompki ), oraz skłony tułowia ( tzw. brzuszki ) w ciągu 2 minut.

### **Marszobieg na 3000 m.**

Na komendę „ Start” grupa kandydatów rozpoczyna bieg.

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

### **Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem ( pompki)**

Kandydat przyjmuje pozycję startową w postaci podporu przodem i na komendę „ Ćwicz “ wykonuje maksymalną ilość ugięć i prostowania ramion.

### **Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut.**

Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach, ręce ułożone na klatce piersiowej, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego . Na komendę „Ćwicz” kontrolowany wykonuje skłon w przód i natychmiast powraca do leżenia, tak aby plecy dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie).