

Egzamin sprawnościowy – próba sprawności fizycznej kandydata do oddziału mundurowego.

1. Próba mocy – skok w dal z miejsca.

Kandydat staje przed linią odbicia w małym rozkroku. Pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) i wykonuje dołem w tył zamach obu kończyn górnych. Następnie synchronizując wymach rąk w przód z energicznym odbiciem z obu, nóg wykonuje skok w przód. Po lądowaniu nie przemieszcza się, nie dotyka dłońmi podłoża i utrzymuje równowagę.

2. Próba siły mięśni ramion – rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy.

Kandydat w postawie rozkroczonej przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione równolegle przed linią rzutu, wykonuje rzut oburącz zza głowy do przodu.. Nie można dotykać i przekraczać linii rzutu.

3. Próba szybkości biegowej, zwinności – bieg wahadłowy 10 x 5m.

Kandydat w pozycji startowej wysokiej na sygnał biegnie do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca w kierunku linii startu. Takie podwójne odcinki pokonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez kandydata jest głośno liczony przez prowadzącego test. Podczas nawrotów zabronione jest podpieranie się rękami o podłoże.

4. Próba siły mięśni tułowia – siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund.

Kandydat w leżeniu tyłem na materacu, nogi ugięte w kolanach do konta 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość bioder, włożone za pierwszy szczebel drabinki, palce rąk splecione i ułożone z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca. Na sygnał przechodzi do pozycji siedzącej dotykając łokciami kolan i wraca do pozycji wyjściowej. Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od materaca.

Kandydat ma prawo do dwóch prób w każdej z konkurencji.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku testu sprawnościowego jest zaliczenie każdej konkurencji na min. 2 punkty. Wynik testu jest sumą punktów otrzymanych ze wszystkich konkurencji.

Kandydat jest zobowiązany stawić się na testy sprawnościowe w stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dresy, buty sportowe na halę).