**PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Terminy prób sprawności fizycznej do oddziału przygotowania wojskowego są podane w harmonogramie rekrutacji do Liceum Ogólnokształcącego.

1. **Rzut piłką lekarską** (dziewczęta – 2kg, chłopcy – 3kg)

Kandydat ustawia się przed linią, tyłem do kierunku rzutu, unosi piłkę na wysokości klatki piersiowej, wykonuje zamach i rzut do tyłu zza głowy. O wyniku decyduje odległość rzutu.

1. **Bieg po kopercie**

Konkurencja przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3x5 m, na którym w wyznaczonych miejscach stoją tyczki. Na komendę „start” kandydat zaczyna bieg zgodnie z wyznaczonym kierunkiem, omijając tyczki od strony zewnętrznej. Kandydat pokonuję trasę trzykrotnie. Podczas biegu obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania stojących tyczek. O wyniku decyduje czas biegu.

1. **Skok w dal obunóż z miejsca**

Kandydat wykonuje skok w dal obunóż z wyznaczonego miejsca. O wyniku decyduje odległość skoku.

1. **Klaskanie pod kolanami** – test na szybkość

Kandydat biegnie w miejscu przez 10 sekund, wysoko podnosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Liczona jest liczba klaśnięć.

1. **Nożyce pionowe na materacu** – test siły mięśni brzucha

Kandydat leży na plecach, z rękoma położonymi obok tułowia, nogi uniesione. Kandydat wykonuje nożyce pionowe, o wyniku decyduje czas trwania próby.