

# ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO – KLASA POLICYJNA

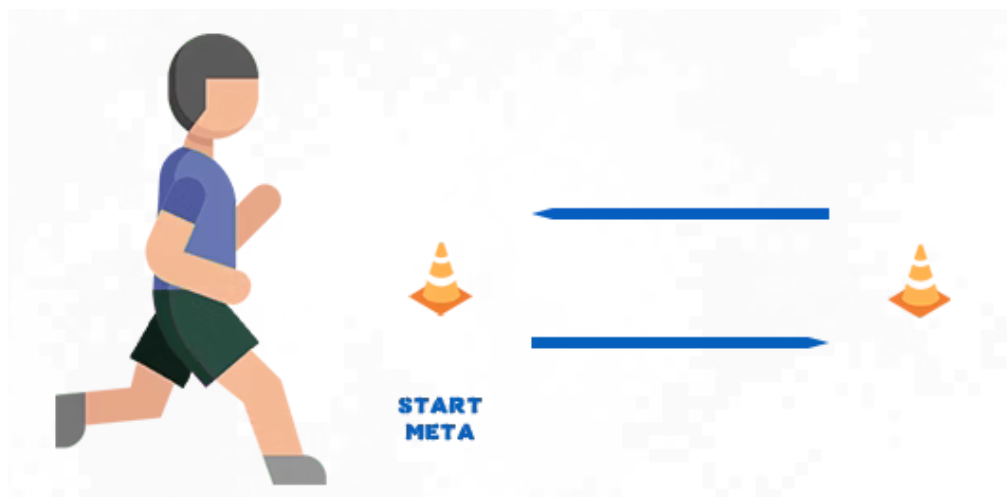


**Ugięcia ramion w podporze przodem (maksymalnie)**

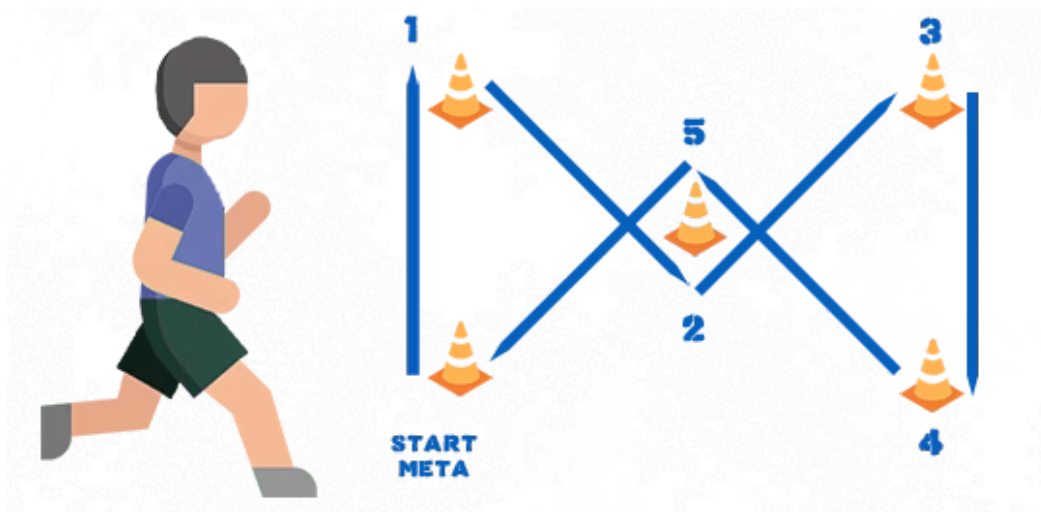
**„pompki”**



**Skłony z leżenia w czasie 30 sekund**  
**„brzuszki”**



**Bieg wahadłowy**  
**10 x 10 metrów**



## Bieg ze zmianą kierunku „po kopercie”

3 x 5 metrów

	Ocena chłopców						Ocena dziewcząt					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Punkty:	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>Ugięcia ramion w podparze przodem w tempie (bez zatrzymywania się) „pompki”</b>	1 – 9 pompek	10 – 19 pompek	20 – 28 pompek	29 – 33 pompek	34 – 38 pompek	≥ 39 pompek	1 pompka	2- 5 pompek	6 – 9 pompek	10 – 13 pompek	14 – 17 pompek	≥ 18 pompek
<b>Skłony z leżenia 30 sekund "brzuski"</b>	1 – 14 skłonów	15 – 18 skłonów	19 – 22 skłonów	23 – 27 skłonów	28 – 32 skłonów	≥ 33 skłony	1 – 6 skłonów	7 – 10 skłonów	11 – 15 skłonów	16 – 21 skłonów	22 – 26 skłonów	≥ 27 skłonów
<b>Bieg wahadłowy 10x10 m (s)</b>	33s	32s	31s	30s	29s	≥ 28s	36s	35s	34s	33s	32s	≥ 31
<b>Bieg ze zmianą kierunku „koperta” (s)</b>	33s	31s	29s	27s	25 s	≥ 23s	34s	32s	30s	28s	26s	≥ 24s

Uzyskanie pozytywnego wyniku próby sprawnościowej = zdobycie min. 8 punktów.