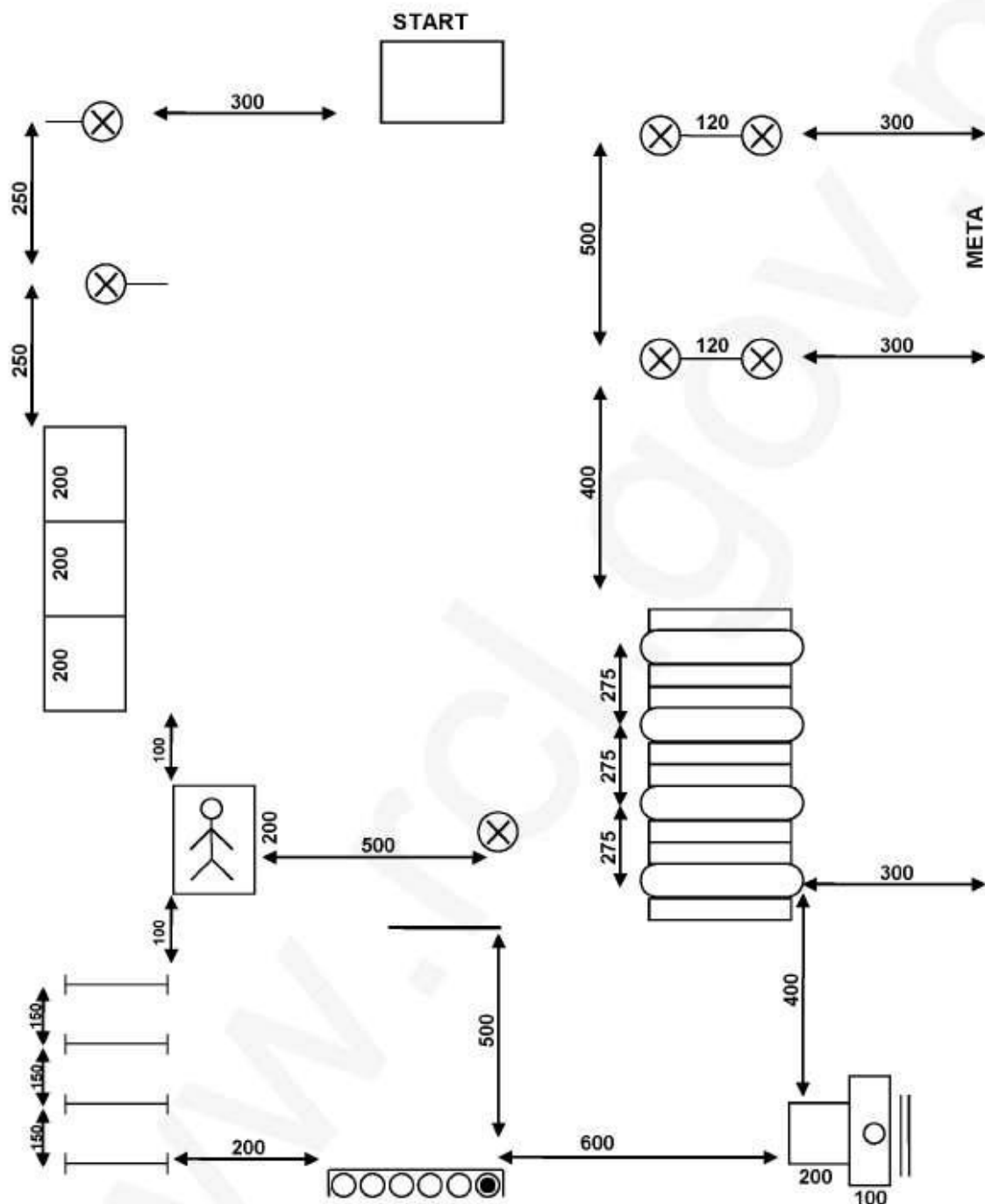


## Załącznik nr 1 do Regulaminu

### ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA KONKURENCJI SPRAWNOŚCIOWEJ ORAZ SPOSÓB OCENY JEGO WYNIKÓW

1. Konkurencję przeprowadza się w sali gimnastycznej.
2. Tor przeszkód zawodnicy pokonują w strojach sportowych.
3. Czas wykonania konkurencji mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
4. Tor przeszkód składa się z ośmiu elementów przeprowadzonych w następującej kolejności:
  - 1) okrążanie stojaków ze zmianami kierunków biegu;
  - 2) przewroty w przód, w tył i w przód;
  - 3) przenoszenie manekina;
  - 4) pokonanie górą czterech płotków lekkoatletycznych;
  - 5) pięć rzutów zza głowy piłkami lekarskimi w przód;
  - 6) dziesięć siadów z pozycji leżenia tyłem z piłką lekarską;
  - 7) pokonanie górą czterech pięcioczęściowych skrzyń gimnastycznych;
  - 8) bieg wahadłowy.
6. Postać graficzną toru przeszkód przedstawia schemat:



### 7. Opis ćwiczeń toru przeszkód:

- 1) okrążenie stojaków ze zmianami kierunków biegu – w pozycji leżenie przodem na materacu, z wyprostowanymi rękoma ułożonymi wzdłuż tułowia, na komendę „gotów” zawodnik nieruchomieje. Na komendę „start” włączany jest stoper, a zawodnik rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka i okrąży go, zaczynając z prawej strony, następnie biegnie do drugiego stojaka i okrąży go z lewej strony;
- 2) przewroty w przód, w tył i w przód – po okrążeniu drugiego stojaka, na ułożonych wzdłuż 3 materacach, zawodnik wykonuje przewroty gimnastyczne lub przez bark (przewroty wykonuje się w płaszczyźnie strzałkowej): pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył, po obrocie o 180

stopni, i trzeci w przód. Każdy z przewrotów wykonuje się przynajmniej z pozycji „prysiad podparty”;

3) przenoszenie manekina – po dobiegnięciu do materaca zawodnik chwytą położonego na nim skózanego manekina o masie około 28 kilogramów i przenosi go, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów od materaca, a następnie wraca i kładzie manekina na ten sam materac;

4) pokonanie górą czterech płotków lekkoatletycznych – po dobiegnięciu do płotków lekkoatletycznych ustawionych na wysokości 76 centymetrów, w rzędzie, zawodnik pokonuje dowolną techniką górną krawędź płotka bez jego dotknięcia;

5) pięć rzutów zza głowy piłkami lekarskimi w przód – po dobiegnięciu do wyznaczonej linii zawodnik wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o wadze 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu, przed linią rzutu), oburącz, zza głowy w przód na odległość co najmniej 5 metrów (piłka musi pełnym obwodem przekroczyć linię wyznaczającą odległość 5 metrów). Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie wykonywania rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości wywołuje skutek w postaci niezaliczenia rzutu, przy czym zawodnik może jeden raz, dodatkową piłką, poprawić tylko jeden niezaliczony rzut;

6) dziesięć siadów z pozycji leżenia tyłem z piłką lekarską – z pozycji leżenia tyłem na materacu, stopy zaczeplone pod dowolnym szczeblem drabinki, trzymając w dłoniach piłkę lekarską o masie 2 kilogramów (piłka dotyka materaca za głową), zawodnik wykonuje 10 siadów z pozycji leżenia tyłem i przenosi piłkę lekarską, dotykając ją drabinki (piłka dotyka materaca – piłka dotyka drabinek). Podczas wykonywania siadów zawodnik unosi tułów pod kątem około 45 stopni;

7) pokonanie górą czterech pięcioczęściowych skrzyń gimnastycznych – zawodnik pokonuje dowolną techniką górną płaszczyznę każdej ze skrzyń gimnastycznych;

8) bieg wahadłowy – zawodnik przebiega 10 razy dystans 5 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans, dłonie nie mogą dotykać podłoża. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu dystansu kończy test sprawności fizycznej – następuje wyłączenie stopera.

8. Podczas wykonywania rzutów piłkami lekarskimi, wykonywania 10 siadów z pozycji leżenia tyłem, biegu wahadłowego członek zespołu dokonujący oceny testu sprawności fizycznej liczy na głos poprawnie wykonane ćwiczenia.

9. Tor przeszkód przerywa się w stosunku do zawodnika, jeżeli w czasie jego przeprowadzania:

1) przytrzyma ręką lub przewróci stojak;

2) rzuci manekina na materac;

3) dotknie płotka lekkoatletycznego lub go przewróci;

4) przewróci skrzynię gimnastyczną lub zrzuci element tej skrzyni;

5) nie pokona górą płotków lekkoatletycznych lub skrzyń gimnastycznych;

6) wykona tor przeszkód niezgodnie z opisem, o którym mowa w ust. 7.

10. W przypadkach, o których mowa w ust. 9, zawodnik otrzymuje zerową wartość punktową.