REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dla kandydatów – absolwentów 8-letniej Szkoły Podstawowej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół Licealnych i Technicznych im. Jana Pawła II w Wojniczu

Ogólne warunki przeprowadzenia egzaminu:

I

1. Do testu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli **zaświadczenie lekarza podstawowej opieki medycznej o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do próby sprawności fizycznej** oraz **zgodę rodzica/opiekuna prawnego na udział w testach** sprawności fizycznej. Niniejsze dokumenty należy przedłożyć **do sekretariatu szkoły do dnia 13 czerwca 2024 r. do godz. 14.00**
2. Test organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Licealnych i Technicznych im. Jana Pawła II w Wojniczu. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której powinni wchodzić: nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel przysposobienia wojskowego, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa i pielęgniarka szkolna. Komisja powinna liczyć co najmniej trzech członków.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg testu pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.
4. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego.
5. Przed wejściem na halę sportową kandydat powinien okazać członkowi komisji legitymację szkolną lub dokument tożsamości (np. dowód osobisty) ze zdjęciem umożliwiający identyfikację oraz zgodę na przystąpienie do testu sprawności fizycznej uzyskaną w sekretariacie ZSLiT.
6. Kandydat obowiązany jest stawić się na test w stroju sportowym (koszulka, spodenki) oraz obuwiu sportowym o jasnej podeszwie. Niedopuszczalne jest noszenie podczas

testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.

7. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
8. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1s.

II

1. **Forma testu:** Ćwiczenia praktyczne (próba siły i sprawnościowy tor przeszkód)
2. **Test sprawności fizycznej składa się z następujących ćwiczeń przeprowadzonych w cyklu w postaci toru przeszkód w następującej kolejności:**
   1) **próba siły:** 2 x rzut oburącz w tył nad głową piłką lekarską (dziewczyny 2kg, chłopcy 3kg) – decyduje lepsza próba rzutu.
   2) **sprawnościowy tor przeszkód:**

      START:

      Na komendę „Start" kandydat wykonuje następujące zadania:

      - okrążanie 3 chorągiewek, start z leżenia na brzuchu,
      - przewrót w przód,
      - naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki - 4 przeskoki,
      - 10 x brzuszki z 2kg piłką lekarską trzymaną na wysokości klatki piersiowej,
      - bieg „8" – 8m zaczynając do środka.

3. **POZYTYWNY WYNIK TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ** będzie wynosił co najmniej 30% możliwych do uzyskania punktów za wykonanie ćwiczeń. Ilość punktów uzyskanych przez kandydata za wykonanie ćwiczeń w trakcie testu zostanie przeliczona na wynik zgodnie z poniższym wzorem w tabeli:

Chłopcy – 3kg/Dziewczęta – 2kg	
Rzut piłką lekarską w metrach	Punkty
do 5,9	1
6,0 – 6,9	3
7,0 – 7,8	6
7,9 – 8,7	9
8,8 – 9,6	12
od 9,7	15

Dziewczyny		**Chłopcy**	
Sprawnościowy tor przeszkód			
Czas	Punkty	Czas	Punkty
Powyżej 57s	1	Powyżej 52s	1
56 – 53s	3	51 – 48s	3
52 – 49s	6	47 – 44s	6
48 – 45s	9	43 – 40s	9
44 – 41s	12	39 – 36s	12
Poniżej 40s	15	Poniżej 35s	15

SUMA PUNKTÓW	**WYNIK KOŃCOWY**
10 - 30	Pozytywny
0 - 9	Negatywny

4. Wgląd do indywidualnej karty oceny próby sprawności fizycznej przeprowadzonej w postępowaniu rekrutacyjnym jest możliwy dla kandydata lub jego rodzica/rodziców w terminie wyznaczonym przez Przewodniczącego Komisji Rekrutacyjnej w obecności członka Komisji, po uprzednim złożeniu pisemnego wniosku do Przewodniczącego Komisji Rekrutacyjnej w terminie 2 dni roboczych, licząc od dnia, w którym nastąpiło podanie wyników testu do publicznej wiadomości. W uzupełniającym postępowaniu rekrutacyjnym wgląd do indywidualnej karty oceny testu sprawności fizycznej jest możliwy w dniu następnym po przeprowadzeniu testu sprawności fizycznej.
5. Kandydat, który nie przystąpi do próby sprawności fizycznej w wyznaczonych terminach nie będzie mógł ubiegać się o przyjęcie do klasy wojskowej w rekrutacji na rok szkolny 2024/2025.
6. Wynik negatywny próby sprawności fizycznej jest równoznaczny z brakiem możliwości ubiegania się o przyjęcie do klasy wojskowej w rekrutacji na rok szkolny 2024/2025.
7. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami prób sprawności fizycznej.

III

Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania ćwiczeń sprawnościowych dla kandydatów do klasy wojskowej

I. PRÓBA SIŁY

A. Rzut oburącz w tył nad głowę piłką lekarską (dziewczyny 2kg, chłopcy 3kg)

Postawa w rozkroku tyłem do kierunku rzutu, stopy równolegle do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz. Ćwiczący wykonuje rzut piłką z miejsca w tył nad głową. W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, oderwać stóp od podłoża, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje próbę dwukrotnie, oceniany jest najdłuższy rzut.

II. SPRAWNOŚCIOWY TOR PRZESZKÓD

Kandydat przyjmuje pozycję leżącą na brzuchu z rękoma wzdłuż tułowia. Na komendę „Start" podnosi się i wykonuje ćwiczenia przeprowadzone w cyklu w postaci toru przeszkód w następującej kolejności:

A. Okrążenie 3 chorągiewek

Kandydat pokonuje slalomem ustawione wzdłuż linii pionowej 3 chorągiewki ustawione w odległości 70cm od siebie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

B. Przewroty w przód

<u>Przewrót w przód z przysiadu:</u>

Kandydat wykonuje pełny przysiad (kucając na palcach) tak, aby usiąść na piętach. Pięty i kolana złączone razem, dłonie oprzyj przed sobą tak, aby znajdowały się po obu stronach nóg, w jednej linii z barkami. Zginając łokcie schowaj głowę między rękami jednocześnie prostując kolana. Ćwiczenie skończ w pozycji wyjściowej – wstań z pełnego przysiadu z uniesionymi w górę rękami.

C. Naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki – 4 przeskoki

Kandydat wykonuje 4 naprzemianstronne przeskoki obunóż nad ławeczką lub pomagając sobie poprzez trzymanie ławeczki oburącz.

D. 10 x brzuszki z 2 kg piłką lekarską trzymaną na wysokości klatki piersiowej

Usiądź na materacu twarzą do drabinek, lekko ugnij kolana, zahacz stopy pod drabinkami. Weź piłkę oburącz na wysokość klatki piersiowej. Nie zmieniając pozycji piłki, wykonaj skłon tułowia dotykając plecami materaca. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

E. Bieg ósemkowy na 8m

Kandydat biegnie na odległość 8 m ze zwrotem dookoła pachołków.

Na koniec kandydat przekracza linię „Meta".

Ćwiczący pokonuje tor przeszkód jeden raz – ocenie podlega czas wykonania zadania.

Indywidualna karta oceny testu sprawności fizycznej kandydata do OPW
w Zespole Szkół Licealnych i Technicznych im. Jana Pawła II w Wojniczu

1. Imię i nazwisko kandydata: .....
2. PESEL .....
3. Data i godzina testu: .....

I. Próba siły:

Próba 1 – rzut piłką lekarską (m)	Próba 2 – rzut piłką lekarską (m)	Najlepszy wynik	Ilość uzyskanych punktów

Chłopcy – 3kg/Dziewczęta – 2kg	
Rzut piłką lekarską w metrach	Punkty
do 5,9	1
6,0 – 6,9	3
7,0 – 7,8	6
7,9 – 8,7	9
8,8 – 9,6	12
od 9,7	15

II. Sprawnościowy tor przeszkód:

Uzyskany wynik w sekundach	Ilość uzyskanych punktów

Dziewczyny		Chłopcy	
Sprawnościowy tor przeszkód			
Czas	Punkty	Czas	Punkty
Powyżej 57s	1	Powyżej 52s	1
56 – 53s	3	51 – 48s	3
52 – 49s	6	47 – 44s	6
48 – 45s	9	43 – 40s	9
44 – 41s	12	39 – 36s	12
Poniżej 40s	15	Poniżej 35s	15

III. WYNIK KOŃCOWY:

Próba siły (pkt.)	Próba zręcznościowa (pkt.)	SUMA	Wynik końcowy
			Pozytywny/Negatywny

SUMA PUNKTÓW	WYNIK KOŃCOWY
10 - 30	Pozytywny
0 - 9	Negatywny

Uwagi: ……
……

……
podpis oceniającego