

REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dla kandydatów – absolwentów 8-letniej Szkoły Podstawowej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół Zawodowych nr 2 w Knurowie Ogólne warunki przeprowadzenia egzaminu:

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 komisji w dniu testu tj. **dnia 7.06.2024r.** Na podstawie dostarczonych dokumentów członek komisji wydaje zgodę na przystąpienie do testu sprawności fizycznej z którym należy zgłosić się na halę sportową ZSZ nr 2, w Knurowie
2. Test organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Knurowie. 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 ze zdjęciem umożliwiającą identyfikację oraz zgodę na przystąpienie do testu sprawności fizycznej uzyskaną przez członka komisji Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 Knurowie.

6. Kandydat zobowiązany jest stawić się na test w stroju sportowym (koszulka, spodenki) oraz obuwiu sportowym. 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.

**TEST SPRAWNOŚCIOWY do klasy pierwszej
ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Knurowie**

Jednym z elementów rekrutacji do klasy przygotowania wojskowego jest zaliczenie testu sprawnościowego.

1. Termin testów: pierwszy termin: 7.06.2024r godzina 14:00,
drugi termin: 3.07.2024r godzina 9:00.

2. Zbiórka kandydatów przed halą sportową ZSZ nr 2. Wszystkich obowiązuje strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Oświadczenie rodziców/opiekunów prawnych pobierz, wydrukuj, przynieść podpisane na test.

3. Kandydat po przystąpieniu do każdej z prób testu sprawności fizycznej otrzymuje po 0,25 pkt

4. Wszystkie wyniki testu sprawności fizycznej zostają do wglądu w Zespole Szkół Zawodowych nr 2.

1. Próba siły mięśni brzucha- Przystąpienie do każdej z prób testu sprawności fizycznej równa się 0,25 pkt

Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego. Na komendę „Ćwicz” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia, nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

Chłopcy	Dziewczęta
30 i więcej	25 i więcej
25-29	21-25
20-24	16-20
15-19	11-15
10-14	7-10
5-9	4-6

2. Bieg wahadłowy 10x10 - Przystąpienie do każdej z prób testu sprawności fizycznej równa się 0,25 pkt

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Do ćwiczenia wykorzystujemy chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.

Chłopcy	Dziewczęta
27s. i mniej	29 i mniej
28s. - 29s.	30s. – 31s.
30s. - 31s	32s. – 33s.
32s. -33s.	34s. – 35s.
34s. - 35s	36s. – 37s.
pow. 36s.	pow. 38s.

3. Rzut piłką lekarską(2kg)z miejsca, w przód, zza głowy- Przystąpienie do każdej z prób testu sprawności fizycznej równa się 0,25 pkt

po wyznaczeniu linii rzutów, badany staje przodem przed linią w lekkim rozkroku; stopy ustawione równoległe do linii, piłkę trzyma oburącz; wykonuje lekkie ugięcie nóg w stawach kolanowych oraz zamach rękoma z jednoczesnym skłonem tułowia w tył; energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem w przód; jeżeli badany przekroczy linię wyrzutu lub oderwie nogi od podłoża, rzut uznaje się za nieważny; pomiaru dokonuje się z dokładnością do 1cm; badany wykonuje 2 rzuty testowe, z czego zalicza się najlepszy;

Chłopcy	Dziewczęta
pow. 11,50	pow. 8,01
10,21 -11,49	6,91 – 8,00
9,01 -10,20	5,71 – 6,90
7,61 – 9,00	4,31 – 5,70
6,00– 7,60	3,00 -4,30
poniżej 6,00	poniżej 3,00

4. Test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach [s]/ podciąganie na drążku [liczba powtórzeń]- Przystąpienie do każdej z prób testu sprawności fizycznej równa się 0,25 pkt

zwis na drążku – (**dziewczęta**) ćwicząca trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem próby jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;

Dziewczęta Czas mierzony
w sekundach
35s. i więcej
27s. -34s.
19s. -26s
11s. – 18s.
4s. – 10s
3 i poniżej

podciąganie na drążku na liczbę – (**chłopcy**) ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli ćwiczący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych - podciągnięcia wykonuje się siłą.

Chłopcy
11 i więcej
9-10
7-8
5-6
3-4
1-2

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna.

Oświadczenie należy przynieść na test próby sprawności fizycznej.