

## **Regulamin testu sprawności fizycznej w Zespole Szkół Nr 1 im. Eugeniusza Kwiatkowskiego w Myszkowie Oddział Przygotowania Wojskowego**

Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym.

1 Kandydat do szkoły wykonuje test w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała.

2. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.

3. Warunkiem przystąpienia do testu jest przedstawienie przed egzaminem OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO potwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w próbie sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Nr 1 im. E. Kwiatkowskiego w Myszkowie

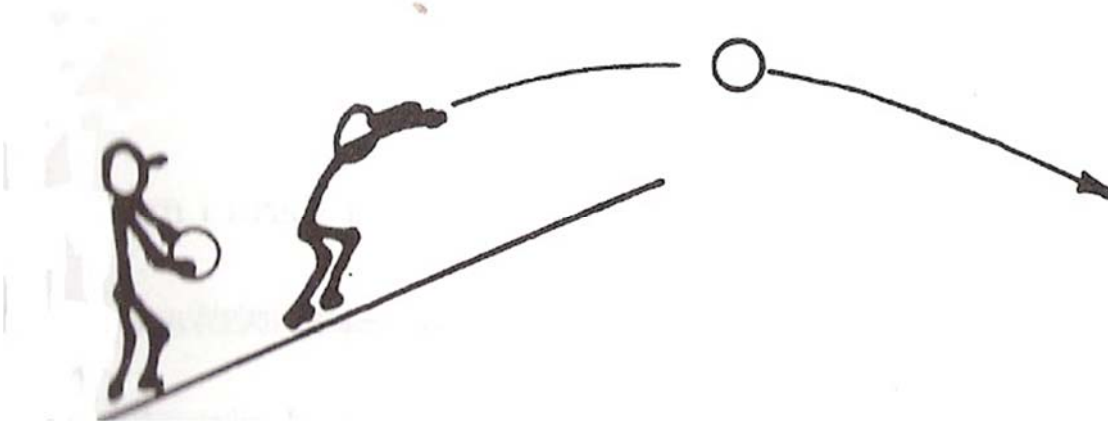
1. Zwis na drążku (dziewczęta) – ćwicząca trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem 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

PODCIĄGANIE NA DRAŻKU (chłopcy) Sposób wykonania: Uczeń chwytą drążek nachwytem na szerokości barków (z podskoku) i wykonuje zwis. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znajdowała się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu. Czynność tę powtarza bez przerwy tyle razy, ile może. Wynik: liczba podciągnięć. Próbę wykonuje się jeden raz.

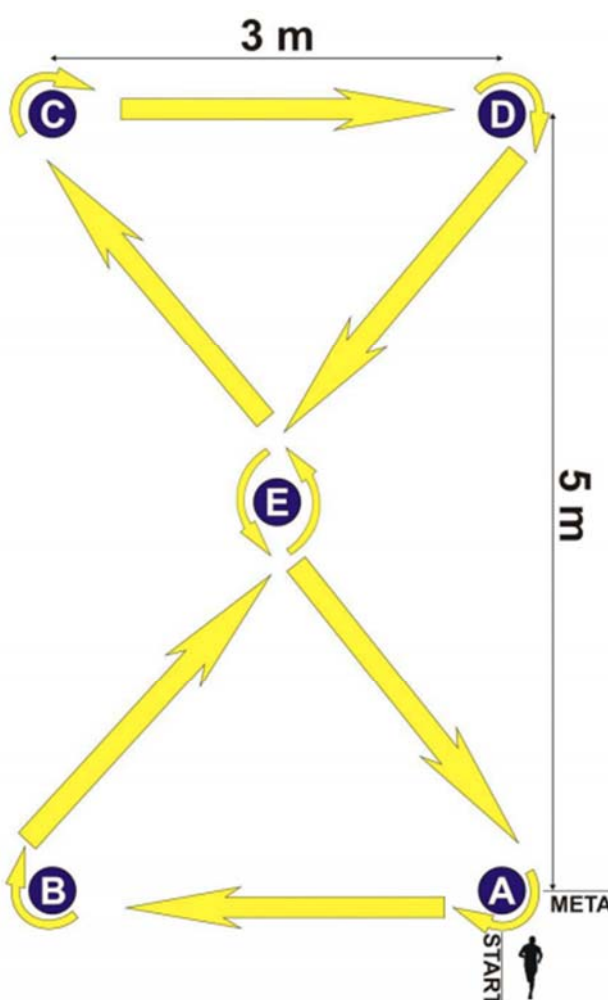
2. Przewrót w przód z przysiadu – aby go zrobić, najpierw:

- wykonaj przysiad, kucając na palcach, aby następnie usiąść na piętach,
- pięty i kolana trzymaj razem (mają być w jednej linii z barkami),
- zegnij łokcie,
- schowaj głowę między ręce,
- wyprostuj jednocześnie kolana,
- wykonaj przewrót do przodu,
- skończ przewrót, kucając, czyli w pozycji wyjściowej.

3. Próba siły (rzut piłką lekarską) Wykonanie: postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz - zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach - rzut piłką zza głowy, na odległość. Ocena: piłka 3 kg, wykonuje się dwa rzuty kwalifikowane do pomiaru w cm.



#### 4. Bieg ze zmianą kierunku (po kopczie)



Odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowana rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Powtarzana próba jest próbą ostateczną.

5. Bieg na 600 m na komendę „na miejsca” ćwiczący stają na linii startu, na sygnał prowadzącego rozpoczynają bieg i pokonują dystans 600 m. Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

### Dziewczęta

I.p.	Liczba punktów	20	15	10	5	0
1.	Zwis na drążku	Powyżej 35s	22 - 35	12 - 22	4 - 12	Poniżej 4
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Do 21 s	21,1 -22	22,1-23	23,1-24	Powyżej 2,4
3.	Rzut piłką lekarską 3 kg (odległość w metrach)	Pow. 6.9	6.0-6.8	5.1-5.9	4.-5	Poniżej 4
4.	Bieg na 600 m	2:08	2:12	2:30	2:38	Powyżej 2:48
5.	Przewrót w przód	W zależności od techniki wykonania				

### Chłopcy

I.p.	Liczba punktów	20	15	10	5	0
1.	Podciąganie na drążku (ilość razy)	Powyżej 12	10-12	7-9	4-6	Poniżej 4
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Do 18 s	18,1 -19	19,1-20	20,1-21	Powyżej 21
3.	Rzut piłką lekarską 3 kg (odległość w metrach)	Powyżej 8,3	7,1 – 8,2	6,1 – 7,0	5,0 – 6,0	Poniżej 5,0
4.	Bieg na 600 m	1:48	1:42	2:12	2:23	Powyżej 2:35
5.	Przewrót w przód	W zależności od techniki wykonania				

6. Kandydat może uzyskać max 100 pkt. łącznie z pięciu prób testu sprawności fizycznej, który obowiązkowo przechodzą wszyscy kandydaci do klas:

- technik logistyki o profilu wojskowym,
- technik pojazdów samochodowych o profilu wojskowym.

7. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.