

**SZCZEGÓŁY REKRUTACJI DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO  
W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W ZESPOLE SZKÓŁ W ZIELONCE**

1) Do klasy 1 Oddziału Przygotowania Wojskowego przyjmuje się kandydatów, którzy spełniają kryteria z § 4 a także:

- posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (**zał. nr 2**),
- posiadają pisemną zgodę rodziców na przystąpienie do egzaminu sprawności fizycznej (**zał. nr 3**),
- uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej przeprowadzonych na warunkach ustalonych przez Szkołę,
- posiadają obywatelstwo polskie.

2) **Do próby sprawności fizycznej może przystąpić kandydat, który:**

- wybrał klasę OPW w Liceum Ogólnokształcącym w I, II lub III wyborze (uczniowie z kolejnych wyborów mogą również przystąpić do próby sprawności fizycznej po uprzednim telefonicznym zgłoszeniu chęci do sekretariatu szkoły (+48) 22 781 02 50,
- okaże się swoim dokumentem tożsamości (legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport),
- dostarczył pisemną zgodę rodziców (**zał. nr 3**),
- dostarczył orzeczenie lekarskie (**zał. nr 2**),
- posiada strój i obuwie sportowe (halowe).

**UWAGA – Załącznik nr 2 i załącznik nr 3 należy dostarczyć do szkoły w dniu egzaminu.**

3) W czasie trwania egzaminu na terenie szkoły mogą przebywać sami kandydaci (bez opiekunów). Kandydat powinien być wyposażony we: własną wodę, długopis, strój i obuwie sportowe (halowe).

4) Próba sprawności fizycznej odbędzie się w podziale na grupy. Każda grupa zostanie telefonicznie poinformowana, o której godzinie ma się zgłosić na egzamin.

5) Próby sprawności fizycznej odbędą się na szkolnym boisku lub na sali gimnastycznej w siedzibie Zespołu Szkół im. Prezydenta Ignacego Mościckiego

6) Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych.

7) **Sprawdzian obejmuje następujące próby sprawnościowe:**

1. **kandydatki:**

- a) test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach [s]
- b) test szybkości - bieg po kopercie [s],
- c) test wytrzymałości - bieg na 600 m [min];

2. **kandydaci:**

- a) test siły - podciąganie na drążku [liczba powtórzeń],
- b) test szybkości - bieg po kopercie [s],
- c) test wytrzymałości - bieg na 1000 m [min].

8) **Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:** test siły, test szybkości, test wytrzymałości. Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.

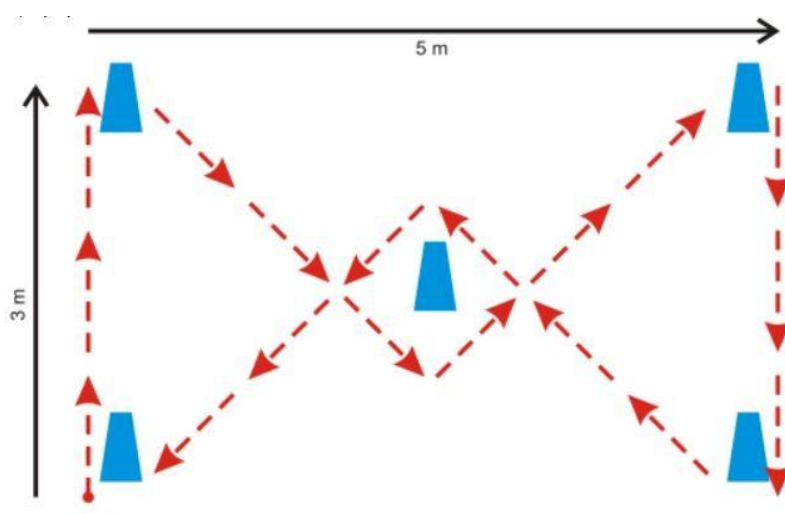
9) **Czas trwania sprawdzianu:** około dwóch godzin w ciągu jednego dnia.

10) **Opisy prób sprawnościowych:**

1. **zwis na drążku (kandydatki)** – kandydatka chwytą drążek, palcami do góry i kciukiem od dołu, o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie znajdują się na szerokości barków; na sygnał „start”

wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem próby jest liczba wytrzymanych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;

2. **podciąganie na drążku (kandydaci)** – kandydat chwyta 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.
3. **Bieg po kopercie** - kandydat wykonuje bieg zygzakiem wg schematu ze startu wysokiego, na sygnał. Kandydat pokonuje pętlę 3 razy. Podczas biegu nie wolno mu przewrócić żadnej z chorągiewek.



4. **bieg na 600 i 1000 m** – na sygnał „na miejsca” kandydat/ kandydatka staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

#### 11) Warunki zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej:

Kandydat przystępuje do trzech prób sprawnościowych. Warunkiem zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej jest uzyskanie przez kandydata pozytywnych wyników ze wszystkich prób sprawnościowych z łączną punktacją min. 12 punktów.

#### 12) Zasady naliczania punktów próby sprawności fizycznej:

Kandydaci (chłopcy)									
Podciąganie na drążku [liczba]	Pkt	max	Bieg zygzakiem – „koperta” [s]	Pkt	max	Bieg na 1000 m [min]	Pkt	max	Razem – punktacja z próby sprawności fizycznej

12	10	10	Poniżej lub 23,5	10	10	Poniżej lub 3,51	10	10	30 punktów
11	9		23,6-24	9		3:52-3:56	9		
10	8		24,1-24,5	8		3:57-4:01	8		
9	7		24,6-25	7		4:02-4:06	7		
8	6		25,1-25,5	6		4:07-4:11	6		
7	5		25,6-26	5		4:12-4:15	5		
6	4		26,1-28,5	4		4:16-4:19	4		
5	3		26,6-27	3		4:20-4:23	3		
4	2		27,1-27,5	2		4:24-4:27	2		
3	1		27,6-28	1		4:28-4:31	1		
0-2	9		powyżej lub 28,1	9		powyżej lub 4,32	9		

Kandydatki (dziewczęta)									
Zwis na ugiętych ramionach [s]	Pkt	max	Bieg zygzakiem – „koperta” [s]	Pkt	max	Bieg 600 m [min]	Pkt	max	Razem – punktacja z próby sprawności fizycznej
12	10	10	Poniżej lub 26	10	10	Poniżej lub 2,33	10	10	30 punktów
11	9		26,1-27	9		2:24-2:37	9		
10	8		27,1-28	8		2:38-2:41	8		
9	7		28,1-29	7		2:42-2:45	7		
8	6		29,1-30	6		2:46-2:49	6		
7	5		30,1-32	5		2:50-2:53	5		
6	4		32,1-33	4		2:54-2:57	4		
5	3		33,1-34	3		2:58-3:01	3		
4	2		34,1-35	2		3:02-3:05	2		
3	1		35,1-36	1		3:06-3:08	1		
0-2	0		Powyżej lub 36,1	0		powyżej lub 3,09	0		

**13)** W przypadku większej liczby kandydatów, spełniających warunki o których mowa w pkt. 1 na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie następujące kryteria:

- wyniki egzaminu ósmoklasisty;
- wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej oceny z j. polskiego i matematyki oraz z dwóch obowiązkowych zajęć edukacyjnych ustalonej przez dyrektora danej szkoły jako brane pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym do danego oddziału tej szkoły
- świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem
- szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej.

**14)** W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego na trzecim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie kryteria (mają one jednakową wartość):

- wielodzietność rodziny kandydata;
- niepełnosprawność jednego z rodziców kandydata;
- niepełnosprawność obojga rodziców kandydata;
- niepełnosprawność rodzeństwa kandydata;
- samotne wychowywanie kandydata w rodzinie;
- objęcie kandydata pieczęcią zastępczą.

**Załącznik nr 2 do REGULAMINU REKRUTACJI W ZESPOLU SZKÓŁ W ZIELONCE na rok szkolny 2026/2027**

.....

*(pieczęć zakładu opieki zdrowotnej)*

.....

*(miejsowość, data)*

**ORZECZENIE LEKARSKIE**

**O STANIE ZDROWIA KANDYDATA  
(UCZNIA) DO ODDZIAŁU  
PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO**

Na podstawie art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 roku. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2023 r. poz. 900) zaświadcza się, że:

imię i nazwisko:.....

zamieszkała/-ty .....

data urodzenia .....

PESEL .....

**posiada / nie posiada\*** bardzo dobry stan zdrowia wymagany do uczestnictwa w zwiększonej ilości zajęć, zarówno sportowych jak, i dydaktycznych, w oddziale przygotowania wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi w Zespole Szkół im. Prezydenta Ignacego Mościckiego (ul. Inżynierska 1, 05-220 Zielonka, tel. 22 781 02 50).

.....  
(pieczęć i podpis lekarza)

**PODSTAWA PRAWNA WYDANIA ORZECZENIA:**

1. Art.143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2023 r. poz. 900): „Do oddziału przygotowania wojskowego w publicznej szkoły ponadpodstawowej, przyjmuje się kandydatów, którzy posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej”.
2. § 2 ust. 5 rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 14 kwietnia 2011 r. w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania danego sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21. roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21. a 23. rokiem życia (Dz. U. z 2020 r. poz. 817), w brzmieniu ustalonym rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 30 kwietnia 2020 r. (Dz. U. z 2020 r. poz. 817): „W odniesieniu do dzieci i młodzieży do ukończenia 19. roku życia orzeczenie, o którym mowa w ust. 4, może również wydać lekarz podstawowej opieki zdrowotnej na podstawie profilaktycznego badania lekarskiego (bilansu zdrowia), o którym mowa w wykazie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej wydanym na podstawie art. 31d ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, oraz posiadanej dokumentacji medycznej.”

\* niewłaściwe skreślić

**Zał. nr 3 do REGULAMINU REKRUTACJI W ZESPOLE SZKÓŁ W ZIELONCE na rok szkolny 2026/2027**

**OŚWIADCZENIE RODZICÓW/PRAWNYCH OPIEKUNÓW – ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO**

**My niżej podpisani**

.....  
(imię i nazwisko rodzica / opiekuna prawnego)

**wyrażamy zgodę na udział w próbie sprawności fizycznej oraz na uczęszczanie naszego dziecka**

.....  
(imię i nazwisko dziecka)

**do klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi  
w Zespole Szkół im. Prezydenta Ignacego Mościckiego w Zielonce.**

**Czytelny podpis rodziców/ opiekunów prawnych:**

1. ....

2. ....

.....  
(miejsowość, data)