

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOSJKOWEGO

Terminy prób sprawności fizycznej:

I TERMIN 2 czerwca godz. 9:00;

II TERMIN – 29 czerwca godz. 9:00 (dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do próby sprawności w I terminie);

III TERMIN - 29 lipca (rekrutacja uzupełniająca);

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**),
- dostarczył pisemne oświadczenie dotyczące obywatelstwa (**zał. 4**)
- posiada strój i obuwie sportowe (halowe).

UWAGA – Załącznik nr 2, załącznik nr 3 oraz załącznik nr 4 należy dostarczyć do szkoły w dniu egzaminu.

- 1) 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).
- 2) Próba sprawności fizycznej odbędzie się w podziale na grupy. Każda grupa zostanie telefonicznie poinformowana, o której godzinie ma się zgłosić na egzamin.
- 3) Próby sprawności fizycznej odbędą się na szkolnym boisku lub na sali gimnastycznej w siedzibie Zespołu Szkół im. Prezydenta Ignacego Mościckiego
- 4) Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych.
- 5) **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:

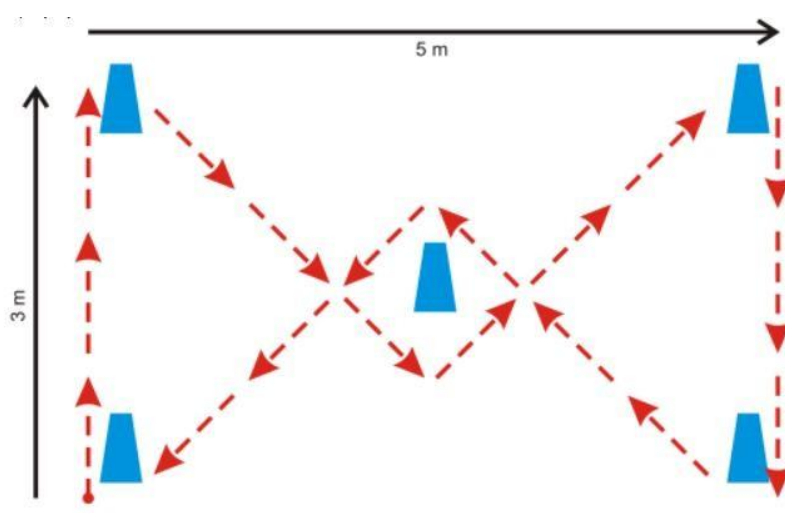
- a) test siły - podciąganie na drążku [liczba powtórzeń],
- b) test szybkości - bieg po kopercie [s],
- c) test wytrzymałości - bieg na 1000 m [min].

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 wytrzymałych 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 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.
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		