



Zespół Szkół im. Stanisława Staszica w Miętnej
Miętne; ul. Główna 49; 08 - 400 Garwolin ▪ tel/fax (025) 682 30 88
zsmietne@mietne.edu.pl ▪ www.mietne.edu.pl

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

Zespół Szkół im. Stanisława Staszica w Miętnej

Organizacja i przebieg testu:

1. Terminy testów sprawności fizycznej jest corocznie podawany do wiadomości w terminarzu postępowania rekrutacyjnego.
2. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.
3. Każda osoba, przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej zobowiązana jest okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny dokument ze zdjęciem).
4. Do testu nie powinny przystępować osoby z urazami kostno - stawowymi o charakterze przewlekłym, osoby chorujące na cukrzycę, silne alergie, astmę oskrzelową lub inne choroby ograniczające (uniemożliwiające) zwiększony wysiłek fizyczny.
5. Osoby przystępujące do testu powinny być odpowiednio przygotowane, powinny mieć odpowiedni strój sportowy (t-shirt, legginsy lub spodenki, obuwiu sportowe).
6. Uczestnicy testu kategorycznie nie mogą mieć na sobie biżuterii, mają mieć związane włosy, krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących).
7. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.
8. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.
9. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.

Test sprawności fizycznej stanowi jedną ze składowych systemu rekrutacji. Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu klas OPW.

WAŻNE !!! Warunki dopuszczenia do testu

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest:
 - ✓ przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na udział w teście córki/syna;
 - ✓ wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do klasy OPW;
 - ✓ przedstawienie zaświadczenia lekarskiego od lekarza rodzinnego o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w próbie sprawności fizycznej. Zaświadczenie powinno być wystawione nie wcześniej niż 14 dni przed przystąpieniem do testu.

Brak któregośkolwiek z wyżej wymienionych dokumentów skutkuje wykluczeniem kandydata z testu. Dokumenty należy złożyć wraz z wnioskiem o przyjęcie do szkoły w sekretariacie szkoły w terminie **do trzech dni przed testem sprawności fizycznej.**



Zespół Szkół im. Stanisława Staszica w Miętnej
Miętne; ul. Główna 49; 08 - 400 Garwolin ▪ tel/fax (025) 682 30 88
zsmietne@mietne.edu.pl ▪ www.mietne.edu.pl

.....
(data)

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:

.....

Adres zamieszkania rodziców/ opiekunów prawnych:

.....

Telefon kontaktowy (komórkowy):

.....

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

.....

(imię i nazwisko kandydata)

w testach sprawnościowych do klasy pierwszej Technikum - Oddział Przygotowania Wojskowego, które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły (sala gimnastyczna) w dniu

.....

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu ich w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz przeprowadzenia procesu rekrutacji do szkoły w roku szkolnym

Oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....
(Miejscowość, data)

.....
(Czytelny podpis rodziców/ opiekunów prawnych)

* niepotrzebne skreślić



Próby testu sprawności fizycznej

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 1 do 10:
 - 1 punkt to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za jedną próbę;
 - 10 punktów to maksymalna liczba punktów uzyskana w jednej próbie.
2. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane, minimalna liczba punktów powinna stanowić 33% możliwych do uzyskania (13 punktów).
3. Każdy kandydat ma jedno podejście do wykonania próby.

Próby:

1. Próba siły mięśni ramion:
 - dziewczęta - zwis na drążku;
 - chłopcy - podciąganie z pełnego zwisu (łokcie w pełnym wyproście);
2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuski).
3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca.
4. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Opis prób

1. Próba siły mięśni ramion

Dziewczęta

Wykonanie - z podstawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

Pomiar - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

Chłopcy

Wykonanie - z podstawionego krzesła badany wykonuje na drążku nachwyt na szerokość barków i wykonuje zwis na prostych ramionach. Na sygnał "start" ćwiczący ugina ramiona w stawach łokciowych i podciąga się tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem. Następnie wraca do pozycji



wyjściowej w zwisie z wyprostowanymi ramionami. Pomiar - liczona jest ilość poprawnie wykonanych podciągnięć.

Punkty	Dziewczęta - zwis (pomiar w sekundach)	Chłopcy - podciąganie
1	3,0 s i mniej	1 i mniej
2	3,1 - 4,5	2
3	4,6 - 5,5	3
4	5,6 - 7,5	4
5	7,6 - 12,0	5
6	12,1 - 17,5	6 - 7
7	17,6 - 23,0	8 - 9
8	23,1 - 29,5	10 - 11
9	29,6 - 35	12 - 14
10	36 s. i więcej	15 i więcej

2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuski)

Wykonanie - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami, zahaczonymi o pierwszy szczebel drabinki, kolana ma ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolana, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

Pomiar - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

Normy:

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 15	Do 20
2	16 - 20	21 - 25
3	21 - 25	26 - 30
4	26 - 30	31 - 35
5	31 - 35	36 - 40
6	36 - 40	41 - 45
7	41 - 45	46 - 50
8	46 - 50	51 - 55
9	51 - 55	56 - 60
10	Powyżej 55	Powyżej 60

3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca

Wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;



Pomiar - skok jest mierzony w cm, od najbliższej pięty (lub części ciała dotykającej podłoża) do linii, z której rozpoczyna się próbę.

Normy:

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 65 cm	Do 90 cm
2	66 – 85 cm	91 – 110 cm
3	86 – 105 cm	111 – 130 cm
4	106 – 120 cm	131 – 150 cm
5	121 – 141 cm	151 – 170 cm
6	142 – 155 cm	171 – 190 cm
7	156 – 170 cm	191 – 210 cm
8	171 – 191 cm	211 – 230 cm
9	192 – 200 cm	231 – 245 cm
10	Powyżej 200 cm	Powyżej 245 cm

4. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Wykonanie - Na komendę „Start” ćwiczący 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”. Przewrótanie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Pomiar - Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Normy:

Punkty	Dziewczęta - pomiar w sekundach	Chłopcy - pomiar w sekundach
1	43,6 i więcej	41,6 i więcej
2	43,5 – 42,6	41,6 – 40,6
3	42,5 – 41,6	40,5 – 39,6
4	41,5 – 40,6	39,5 – 37,6
5	40,5 – 38,6	37,5 – 35,6
6	38,5 – 36,6	35,5 – 33,6
7	36,5 – 34,6	33,5 – 32,6
8	34,5 – 33,6	32,5 – 31,6
9	33,5 – 32,6	31,5 – 30,6
10	32,5 i mniej	30,0 i mniej

**Dyrektor Zespołu Szkół
im. Stanisława Staszica w Miętne**
mgr Jolanta Nafalska