

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW
DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
NA ROK SZKOLNY 2023/24
ZESPÓŁ SZKÓŁ W DOBCZYCACH**

Organizacja i przebieg testu sprawności fizycznej

1. Test sprawnościowy odbędzie się w dniu 06 czerwca 2023 r. o godz. 8.00 w sali gimnastycznej Zespołu Szkół w Dobczycach ul. Szkolna 20a
2. Osoby posiadające potwierdzenie lekarskie o czasowej niedyspozycji mogą przystąpić do testu sprawności fizycznej w drugim terminie - 20 czerwca o godzinie 8.00, w tym samym miejscu.
3. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.
4. Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny ze zdjęciem) oraz pisemną zgodę rodziców na przystąpienie do testu.
5. 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.
6. Osoby przystępujące do testu powinny być odpowiednio przygotowane, powinny mieć odpowiedni strój sportowy (T-shirt, legginsy lub spodenki, obuwie sportowe).
7. Uczestnicy testu kategorycznie powinni ściągnąć biżuterię, mieć związane włosy, krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących).
8. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.
9. W czasie trwania testu na sali przebywają tylko kandydaci biorący udział w teście.
10. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.
11. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.

Test sprawności fizycznej stanowi jedno z kryteriów w systemie rekrutacji.

Warunkiem udziału w dalszym etapie rekrutacji do klasy OPW jest zaliczenie testu sprawności fizycznej.

Zaliczenie testu przez kandydata jest jednoznaczne z uzyskaniem przez niego 60 punktów rekrutacyjnych.

Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu klas OPW.

Warunki dopuszczenia do testu

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest dostarczenie Oświadczenia rodzica/opiekuna prawnego kandydata do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół im. ks. Józefa Tischnera w Dobczycach

Brak ww. dokumentu skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości.

Test sprawności fizycznej obejmuje trzy próby:

- Bieg wahadłowy 10 x 10m. Na komendę „start” kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki” o wysokości 150 cm, i średnicy podstawy nie przekraczającej 30 cm.
- Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem (brzuski) /1 min/. Na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję: Leżenie tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do konta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o drugi szczebel drabinki. Na komendę „start” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami, oraz rękami splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk, oceniający powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
- Pompki na ławeczce. Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokość barków. Po usłyszeniu komendy „start” kandydat wykonuje klasyczne pompki tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych, i powraca do pozycji wyjściowej. Oceniający (kontrolujący) liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia – powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek.

Normy prób sprawnościowych

DZIEWCZĘTA

Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Brzuski	Pompki
1 – 0 pkt	Powyżej 36,1 sek.	16 - 0	4 - 0
2 – 10 pkt	34,1 – 36 sek.	23 – 17	9 – 5
3 – 20 pkt	32,1 – 34 sek.	31 – 24	14 – 10
4 – 30 pkt	30,1 – 32 sek.	39 – 32	19 – 15
5 – 40 pkt	Poniżej 30	40 i więcej	20 i więcej

CHŁIOPCY

Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Brzuski	Pompki
1 – 0 pkt	Powyżej 34,1 sek.	25 – 0	0 - 9
2 – 10 pkt	32,1 - 34 sek.	33 – 26	10 - 19

3 – 20 pkt
4 – 30 pkt
5 – 40 pkt

30,1 – 32,0 sek.
28,1 – 30,0 sek.
Poniżej 28,0

41 – 34
49 – 42

20 - 29
30 - 39
40 i więcej