

**Regulamin przeprowadzenia testu próby sprawności fizycznej
w procesie rekrutacji do
Oddziału Przygotowania Wojskowego
w Zespole Szkół Nr 1 im. Stanisława Staszica w Olkuszu.**

1. Kandydaci do klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2. Termin testów sprawnościowych ustala Dyrektor Zespołu Szkół Nr 1 w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego i przeprowadza je nie później niż do 30.06.2024 r.
3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
4. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda rodzica/prawnego opiekuna na przeprowadzenie testu – Załącznik nr 1.
5. Kandydat musi posiadać orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego.
6. W dniu egzaminów sprawnościowych kandydat zgłasza się na miejsce testów 15 minut przed wyznaczonym czasem.
7. W naborze do klasy pierwszej Oddziału Przygotowania Wojskowego uczestniczą tylko kandydaci, którzy podeszli do egzaminu sprawnościowego.

**Zestaw ćwiczeń sprawności fizycznej, obowiązujących jako sprawdzian dla kandydatów
do Oddziału Przygotowania Wojskowego (OPW) w Zespole Szkół Nr 1
im. Stanisława Staszica w Olkuszu:**

1. Bieg zwinnościowy: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Próby wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajdzie się w półkolu. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Punktacja:

Dziewczęta		Chłopcy	
Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
8,2-8,6	7	7,2-7,6	7
8,7-9,2	6	7,7-8,2	6
9,3-10,3	5	8,3-9,2	5
10,4-11,4	4	9,3-10,2	4
11,5-12,5	3	10,3-11,2	3
12,6-13,0	2	11,3-12,2	2
13,1 i mniej	1	12,3 i mniej	1

2. Rzut piłka lekarską 2 kg w przód

Kandydat ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę o wadze 2 kg oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.

Punktacja:

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
8,00	12,60	6
7,20	10,60	5
6,20	9,40	4
5,00	7,60	3
4,00	5,60	2
Poniżej 4	Poniżej 5,60	1

3. Skoczność – skok w dal z miejsca

Odległość mierzy skaczący własnymi stopami (wynik zaokrągla się do „całej stopy”) – Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory.

Punktacja:

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	1
6 stóp	6 stóp	2
7 stóp	7 stóp	3
8 stóp	8 stóp	4
9 stóp	9 stóp	5
10 stóp	10 stóp	6

4. Pompki na ławeczce gimnastycznej

Uginanie i prostowanie ramion w podporze. Leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokości barków. Po usłyszeniu komendy „ćwicz” kandydat wykonuje klasyczne pompki tak, by 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.

Punktacja:

Dziewczęta		Chłopcy	
Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
18	6	35	6
15	5	30	5
12	4	25	4
9	3	20	3
6	2	15	2
3	1	10	1

4. Siła tułowia/wytrzymałość mięśni brzucha. Maksymalna liczba siadów z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund. Europejski Test Sprawności Fizycznej – EUROFIT

W siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni,, stopy rozstawione na szerokość około 30cm, ręce splecione na karku, partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do maty; na sygnał badany z siadu przechodzi do leżenia tyłem dotykając rękoma maty i powraca do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan.

Punktacja:

Dziewczęta		Chłopcy	
Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
29 i więcej	7	32 i więcej	7
28-26	6	31-29	6
25-23	5	28-26	5
22-19	4	25-22	4
18-15	3	21-18	3
14-11	2	17-14	2
10 i mniej	1	13 i mniej	1