

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO ORAZ ODDZIAŁU O PROFILU MUNDUROWYM

Test prób sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w technikum oraz Oddziału o Profilu Mundurowym w liceum ogólnokształcącym Zespołu Szkół Ponadpodstawowych im. H. Cegielskiego w Ziębicach.

Termin testów sprawnościowych: 23 czerwca 2025 r. godz. 14.00

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.

Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.

Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny ze zdjęciem).

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.

Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.

W czasie trwania testu na sali przebywają tylko kandydaci biorący udział w teście.

Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.

Test sprawności fizycznej stanowi jedno z kryteriów w systemie rekrutacji.

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

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna.

Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do klasy mundurowej odbędzie się w budynku szkoły.

Miejsce: sala gimnastyczna Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Ziębicach ul. Wojska Polskiego 6

Zapisy na testy sprawnościowe w sekretariacie ZSP Ziębice ul. Wojska Polskiego 3 osobiście lub pod numerem telefonu: 74 8 191 522

Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica / prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

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:

1. Bieg wahadłowy 10 x 10 m -. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) 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 próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki” o parametrach: wysokości co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
2. Skłony w przód w czasie 2 minut - Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” 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 dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
3. Pompki na ławeczce - uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokość 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.

Normy prób sprawnościowych

Dziewczęta			
Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Sklony tułowia	Pompki na ławeczce
Niski	pon.35,4s	10	do 10
Średni	33,4s	20	11-16
Dobry	31,4s	30	17-21
Bardzo dobry	30,4s	40	22-26
Wysoki	29,4s	50	pow. 27
Chłopcy			
Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Sklony tułowia	Pompki na ławeczce
Niski	Pon.34,4s	30	do 15
Średni	31,4s	40	16-25
Dobry	30,4s	50	26-35
Bardzo dobry	28,4s	60	36-50
Wysoki	27,0s	70	pow. 50

opracował: mgr Grzegorz Obodiak

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:

.....

Adres zamieszkania rodziców.....

Telefon komórkowy.....

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

.....

(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Ziębicach ul. Wojska Polskiego 3 z oddziałami przygotowania wojskowego/klasami wojskowo-policyjnymi które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły tj.

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2025/2026. Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....
(Miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów sprawności fizycznej do trenerów prowadzących testy.