

Załącznik nr 1.

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW  
DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO  
NA ROK SZKOLNY 2024/25  
ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2 IM. J. WYŻYKOWSKIEGO W LUBINIE**



**Organizacja i przebieg testu sprawności fizycznej**

1. Test sprawnościowy odbędzie się w dniu 13 czerwca 2024 r. o godz.9.00 w sali sportowej ZS2 w Lubinie przy ulicy Szpakowej 1. Wejście do sali od ulicy Żurawiej - W5.
2. Osoby posiadające potwierdzenie lekarskie o czasowej niedyspozycji mogą przystąpić do testu sprawności fizycznej w drugim terminie - 20 czerwca 2024 r. o godzinie 9.00, 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).
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 20 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:
  - przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na udział w teście córki/syna wraz z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do klasy OPW ( zał. nr 4)

- przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (lekarz POZ) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w teście. Zaświadczenie powinno być wystawione nie więcej niż 30 dni przed przystąpieniem do testu (na dowolnym druku).

*Brak któregokolwiek z ww. dokumentów skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.*

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 38% możliwych do uzyskania (15 punktów).
3. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie minimalnej liczby punktów.
4. Kandydat, który nie zaliczył testu nie będzie uczestniczył w kolejnym etapie rekrutacji do OPW.
5. Każdy kandydat ma jedno podejście do wykonania próby. W przypadku zdarzenia, które nie pozwoli ocenić obiektywnie poziomu określonej sprawności danej osoby, prowadzący test może wyrazić zgodę na jej powtórzenie.

### 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. Ćwiczenie wykonuje tak długo ile może.

Pomiar - liczona jest ilość poprawnie wykonanych podciągnięć.

#### Normy

Punkty	Dziewczęta - zwis (pomiar w sekundach)	Chłopcy - podciągnię
1	Do 3,0 s	1
2	3,1 - 4,5	2
3	4,6 - 5,5	3
4	5,6 - 7,5	4
5	7,6 - 12,0	5

<b>6</b>	12,1 - 17,5	6 - 7
<b>7</b>	17,6 - 23,0	8 - 9
<b>8</b>	23,1 - 29,5	10 - 11
<b>9</b>	29,6 - 35	12 - 14
<b>10</b>	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 kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

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

#### Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
<b>1</b>	5 - 8	10 - 12
<b>2</b>	9 - 11	13 - 15
<b>3</b>	12 - 15	16 - 19
<b>4</b>	16 - 19	20 - 23
<b>5</b>	20 - 23	24 - 26
<b>6</b>	24 - 26	27 - 29
<b>7</b>	27 - 29	30 - 32
<b>8</b>	30 - 32	33 - 35
<b>9</b>	33 - 35	36 - 37
<b>10</b>	Powyżej 36	Powyżej 38

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

### 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”. Przewrócenie 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	41,5 - 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 - 30,1
10	32,5 i mniej	30,0 i mniej