

**PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA
WOJSKOWEGO
NA ROK SZKOLNY 2026/2027
ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2 IM. J. WYŻYKOWSKIEGO W LUBINIE**



Organizacja i przebieg prób sprawności fizycznej

1. Próby sprawności fizycznej odbędą się 12 czerwca 2026 r. o godzinie 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 prób sprawności fizycznej w drugim terminie - 25 czerwca 2026 r. o godz. 9.00, w tym samym miejscu.
3. Próby sprawności fizycznej będą przebiegały pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.
4. Każda osoba przystępująca do prób sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument, ze zdjęciem, potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny).
5. Do prób sprawności fizycznej 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 prób sprawności fizycznej powinny mieć odpowiedni strój sportowy (legginsy lub spodenki, T-shirt, obuwie sportowe).
7. Uczestnicy prób sprawności fizycznej kategorycznie powinni ściągnąć biżuterię, mieć związane włosy, **krótkie paznokcie** - są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego i współćwiczących oraz **wykluczają kandydata z udziału w teście**.
8. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.
9. **W czasie trwania prób sprawności fizycznej na sali przebywają tylko kandydaci biorący udział w teście.**
10. Próby sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.
11. Próby sprawności fizycznej uwzględniają próby i normy z podziałem na płeć.

Próby sprawności fizycznej stanowią jedną ze składowych systemu rekrutacji i nie stanowią decydującego kryterium przyjęcia. Pozytywne zaliczenie testu umożliwia kandydatowi zdobycie 20 punktów rekrutacyjnych.

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

Warunkiem dopuszczenia do udziału w próbach sprawności fizycznej jest dostarczenie poniższych dokumentów do 29 maja 2026 do sekretariatu szkoły:

1. pisemną zgodę obojga rodziców/ opiekunów na uczęszczanie kandydata do OPW ([zał. nr 2](#)),
2. orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia kandydata ([zał. nr 3](#)),
3. zgodę rodziców/prawnych opiekunów na udział w teście córki/syna, wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do klasy OPW ([zał. nr 4](#)),
4. przedłożyć dokument potwierdzający obywatelstwo polskie kandydata - ważny paszport lub dowód osobisty,
5. zaświadczenie lekarskie (lekarza podstawowej opieki zdrowotnej) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w teście. Zaświadczenie powinno być wystawione nie więcej niż 30 dni przed przystąpieniem do testu (na dowolnym druku).

.....

(data)

Próby sprawności fizycznej

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty, zgodnie z normami zamieszczonymi w tabelach:

- 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.

3. 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 (brzuszki)

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
0	Do 3,0 s	0s
1	1,0 s - 3,0 s	1 s
2	3,1 s - 6,0 s	2 s
3	6,1 s - 9,0 s	3 s
4	9,1 s - 12,0 s	4 s
5	12,1 s - 15,0 s	5 s
6	15,1 s - 18,0 s	6 s
7	18,1 s - 21,0 s	7 s
8	21,1 s - 24,0 s	8 s
9	24,1 s - 27,0 s	9 s
10	27,1 i więcej	10 s 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
0	0 - 4	0 - 9
1	5 - 8	10 -12
2	9 - 11	13 - 15
3	12 - 15	16 - 19
4	16 - 19	20 - 23
5	20 - 23	24 - 26
6	24 - 26	27 - 29
7	27 - 29	30 - 32
8	30 - 32	33 - 35
9	33 - 35	36 - 37
10	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
0	Do 65 cm	Do 90 cm
1	66 - 85 cm	91 - 110 cm
2	86 - 105 cm	111 - 130 cm
3	106 - 120 cm	131 - 150 cm
4	121 - 141 cm	151 - 170 cm
5	142 - 155 cm	171 - 190 cm
6	156 - 170 cm	191 - 210 cm
7	171 - 191 cm	211 - 225 cm
8	192 - 200 cm	226 - 235 cm
9	201 - 205 cm	240 - 250 cm
10	206 cm i powyżej	251 i wyżej

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
0	43,6 s i więcej	41,6 s i więcej
1	43,5 s - 42,6 s	41,5 s - 40,6 s
2	42,5 s - 41,6 s	40,5 s - 39,6 s
3	41,5 s - 40,6 s	39,5 s - 37,6 s
4	40,5 s - 38,6 s	37,5 s - 35,6 s
5	38,5 s - 36,6 s	35,5 s - 33,6 s
6	36,5 s - 34,6 s	33,5 s - 32,6 s
7	34,5 s - 33,6 s	32,5 s - 31,6 s
8	33,5 s - 32,6 s	31,5 s - 30,1 s
9	32,5 s - 31,6 s	30,0 s - 29,6 s
10	31,5 s i mniej	29,5 s i mniej

Warunkiem zaliczenia testu sprawności kandydata do OPW jest przystąpienie do sprawdzianu i zaliczenie wszystkich prób sprawnościowych.