Testy próby sprawności fizycznej kandydatów do klasy pierwszej

Oddziału Przygotowania Wojskowego

4 czerwca 2024r. godz.16.30

w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Rydułtowach

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Rydułtowach przy ul. Obywatelskiej 30.

2. Test przeprowadzany jest pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.

3. Test sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dresy) i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.

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

4. Kandydatów przystępujących do próby sprawności fizycznej obowiązuje złożenie podpisanego oświadczenia/zgody przez rodzica/prawnego opiekuna na przystąpienie do próby sprawności i braku przeciwwskazań zdrowotnych kandydata przystępującego do próby oraz posiadanie dokumentu tożsamości (legitymacji szkolnej).

Oświadczenie należy przynieść na test próby sprawności fizycznej lub wypełnić przed rozpoczęciem prób sprawnościowych.

Druk oświadczenia można pobrać w sekretariacie szkoły, będzie również dostępny do pobrania na stronie szkoły i na miejscu przed przystąpieniem do próby.

5. Z testu można zdobyć maksymalnie 30 punktów. Minimalna liczba punktów, aby zaliczyć pozytywnie test wynosi 8 punktów.

Pozytywny wynik próby sprawności fizycznej odzwierciedlać będzie w systemie naboru elektronicznego wartość punktowa:1.

6. Wynik negatywny próby sprawności fizycznej uniemożliwia udział w dalszej rekrutacji do oddziału przygotowania wojskowego. Negatywny wynik próby sprawności fizycznej odzwierciedlać będzie w systemie naboru elektronicznego wartość punktowa:0.

7. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.

8. Test sprawności fizycznej, uwzględniający normy z podziałem na płeć, składa się
 z trzech konkurencji przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:

1) bieg wahadłowy 10x10m

2) brzuszki w czasie 1 minuty

3) rzut piłką lekarską 2/3 kg

1).Bieg wahadłowy 10 x 10 m. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany 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. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Tabelka 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Punkty | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Chłopcy | poniżej 29s | 29-31,9s | 32-34,9s | 35-37,9s | 38-40,9s |
| Dziewczęta | poniżej 30s | 30-32,9s | 33-36,9s | 37-39,9s | 40-42,9s |

2). Skłony tułowia w przód w czasie 1 minuty. Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk 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 przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża.

Tabelka 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Punkty | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Chłopcy | powyżej 60  | 60-48 | 47-36 | 35-26 | 25-20 |
| Dziewczęta | powyżej 55  | 55-45 | 44-31 | 30-21 | 20-15 |

3). Rzut piłką lekarską 2 kg dziewczęta i 3 kg chłopcy, przodem z za głowy. Sposób wykonania: stajesz przed linią rzutów przodem w małym rozkroku o stopach równoległych, z piłką trzymaną oburącz. Po ugięciu nóg w kolanach wykonujesz zamach ze skłonem tułowia w tył i energicznie wyrzucasz piłkę łagodnym łukiem jak najdalej w przód. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najlepszy wynik w metrach. Normy i oceny wyrażone w punktach:

Tabelka 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Punkty | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Chłopcy | powyżej11m | 11- 8,1m | 8-5,1m | 5-3,1m | 3-2m |
| Dziewczęta | powyżej 9m | 9 -7,1m | 7-4,1m | 4-2,6m | 2,5-1,5m |