

REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
dla kandydatów – absolwentów szkoły podstawowej
do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół im. Marii
Konopnickiej w Pyskowicach w roku szkolnym 2024/25

I Ogólne warunki przeprowadzenia egzaminu:

1. Do testu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli **zaświadczenie lekarza podstawowej opieki medycznej o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do próby sprawności fizycznej** oraz **zgody rodzica/opiekuna prawnego na udział w testach** sprawności fizycznej. Niniejsze dokumenty należy przedłożyć **w dniu egzaminu** (wzory dokumentów stanowią załącznik do regulaminu).
Na podstawie dostarczonych dokumentów komisja egzaminacyjna wydaje zgodę na przystąpienie do testu sprawności fizycznej.
2. Test organizuje Dyrektor Zespołu Szkół im. Marii Konopnickiej w Pyskowicach. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której wchodzi nauczyciele placówki. Komisja powinna liczyć co najmniej trzech członków.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg testu pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.
4. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego.
5. Przed wejściem na salę gimnastyczną kandydat powinien okazać członkowi komisji legitymację szkolną lub dokument tożsamości (np. dowód osobisty) ze zdjęciem.
6. Kandydat obowiązany jest stawić się na test w stroju sportowym oraz obuwiu sportowym o jasnej podeszwie.
7. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.

II Szczegółowy opis próby sprawności fizycznej i punktacja

1. **Forma testu:** Ćwiczenia praktyczne - próba mocy, siły mięśni brzucha i wytrzymałości
2. **Test sprawności fizycznej składa się z następujących prób:**
 - 1) **próba mocy (Rzut piłką lekarską):**

2 x rzut oburącz w tył nad głowę piłką lekarską (dziewczyny 2kg, chłopcy 3kg) – decyduje lepsza próba rzutu. Ćwiczący wykonuje rzut piłką z miejsca w tył nad głowę w postawie w rozkroku tyłem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz. W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, oderwać stóp od podłoża, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje próbę dwukrotnie, oceniany jest najdłuższy rzut.
 - 2) **próba siły mm. brzucha (Siady z leżenia):**

Ćwiczący przyjmuje pozycję w leżeniu na plecach o nogach ugiętych w stawach kolanowych ze stopami ułożonymi na szerokość bioder oraz rękami splecionymi za głowę, ramiona dotykają podłoża. Na komendę „start” kandydat wykonuje w czasie 30 sekund jak największą ilość skłonów tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i wraca do pozycji wyjściowej. Niepoprawne powtórzenie uznaje się za nieważne.
 - 3) **próba wytrzymałości (Beep test):**

Ćwiczący wykonuje bieg między dwoma liniami, oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas którego kandydat musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli kandydat dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału. Koniec testu następuje w momencie, gdy kandydat dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem. Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu.
3. **Pozytywny wynik testu sprawności fizycznej** będzie wynosił co najmniej 30% możliwych do uzyskania punktów za wykonanie ćwiczeń. Ilość punktów uzyskanych przez kandydata za wykonanie ćwiczeń w trakcie testu zostanie

przeliczona na wynik zgodnie z poniższym wzorem w tabeli

Rzut piłką lekarską

Chłopcy – 3kg/Dziewczęta – 2kg	
Odległość w metrach	Punkty
4	1
4,5	2
5	3
5,5	4
6	5
6,5	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Siady z leżenia

Dziewczęta		Chłopcy	
Ilość powtórzeń	Punkty	Ilość powtórzeń	Punkty
6	1	6	1
8	2	9	2
10	3	12	3
12	4	15	4
14	5	18	5
16	6	21	6
18	7	24	7
21	8	27	8
24	9	30	9
27	10	33	10

Beep test

Dziewczęta		Chłopcy	
Poziom	Punkty	Poziom	Punkty
1	1	2	1
2	2	3	2
3	3	4	3
4	4	5	4
5	5	6	5
6	6	7	6
6,5	7	8	7
7	8	9	8

Załącznik 3 do Regulaminu Rekrutacji absolwentów szkół podstawowych do klas pierwszych w Zespole Szkół im. Marii Konopnickiej w Pyskowicach w roku szkolnym 2024/2025

7,5	9	10	9
8	10	11	10

SUMA PUNKTÓW	WYNIK KOŃCOWY	ZAPIS W SYSTEMIE REKRUTACYJNYM
10 - 30	Pozytywny	1
0 - 9	Negatywny	0

4. Kandydat, który nie przystąpi do próby sprawności fizycznej w wyznaczonych terminach nie będzie mógł ubiegać się o przyjęcie do klasy wojskowej w rekrutacji na rok szkolny 2024/2025.
5. Wynik negatywny próby sprawności fizycznej jest równoznaczny z brakiem możliwości ubiegania się o przyjęcie do klasy wojskowej w rekrutacji na rok szkolny 2024/2025.
6. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami końcowymi.

.....
Imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego

.....
Adres zamieszkania

.....
Numer telefonu

**Zgodę rodzica/opiekuna prawnego na udział w testach sprawności fizycznej
dla kandydatów – absolwentów Szkoły Podstawowej
do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół im. Marii Konopnickiej
w Pyskowicach w roku szkolnym 2023/24**

Po zapoznaniu się z „Regulaminem próby sprawności fizycznej dla kandydatów – absolwentów szkoły podstawowej do oddziału przygotowania wojskowego w Zespole Szkół im. Marii Konopnickiej w Pyskowicach w roku szkolnym 2023/24” wyrażam zgodę na udział mojego syna/córki¹² w dniu³ w teście sprawności fizycznej. Wraz ze zgodą przekazuję zaświadczenie lekarza podstawowej opieki medycznej o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do próby sprawności fizycznej.

.....
miejsowość, data

.....
podpis rodzica/opiekuna prawnego

¹ Podkreślić właściwe

² Wpisać drukowanymi literami imię i nazwisko dziecka

³ Wpisać właściwą datę: 5 lub 6 czerwca 2023 r.

.....
pieczęć służby zdrowia

.....
miejscowość, data

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

Zaświadcza się, że uczeń/uczennica

.....
(imię i nazwisko)

nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i może przystąpić do próby sprawności fizycznej dla kandydatów – absolwentów szkoły podstawowej- do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół im. Marii Konopnickiej w Pyskowicach.

Próba sprawności fizycznej obejmie trzy ćwiczenia: rzut piłką lekarską, siad z leżenia, Beep test.

.....
pieczęćka i podpis lekarza