

## TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MUNDUROWEJ

### Test prób sprawności fizycznej do oddziału przygotowania wojskowego oraz klas o profilu wojskowo-policyjnym

Kandydaci do klasy oddziału przygotowania wojskowego (mundurowej) wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

**Termin testów sprawnościowych: 29 – 30 czerwca 2020r. od godz. 8<sup>00</sup>**

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie w załączniku na stronie 3, które należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.

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

**Miejsce: sala gimnastyczna/osłona boiska sportowego II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Toniego Halika ul. Prądzyńskiego 5 w Ostrołęce.**

- Zapisy na testy sprawnościowe **w kancelarii szkoły lub w dniu testów sprawnościowych**. 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:**

- **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: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
- **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 przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczeplone

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.

- **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

<b>Dziewczęta</b>			
<b>Poziom sprawności</b>	<b>Bieg wahadłowy</b>	<b>Skłony tułowia</b>	<b>Pompki na ławeczce</b>
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
<b>Chłopcy</b>			
<b>Poziom sprawności</b>	<b>Bieg wahadłowy</b>	<b>Skłony tułowia</b>	<b>Pompki na ławeczce</b>
Niski	Pon.34,4s	30	do 15
Średni	31,4s	40	16-25
Dobry	30,4s	50	26-33
Bardzo dobry	28,4s	60	41-49
Wysoki	27,0s	70	pow.50

Zatwierdził:

mgr Adam Ochenkowski - dyrektor szkoły

Opracowała:

mgr Iwona Mościcka - nauczyciel edukacji wojskowej, wychowania fizycznego.

## 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 **II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Toniego Halika w Ostrołęce** z oddziałami przygotowania wojskowego/klasami wojskowo-policyjnymi które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły tj. 29-30 czerwca 2020r.

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 2020/2021.

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.

\* niepotrzebne skreślić