



Zespół Szkół Techniczno-Informatycznych

w Busku – Zdroju

al. Mickiewicza 23

tel. (041) 378 43 86, (041) 378 45 15

<http://zsti.pl> e-mail: zsti@zsti.pl

REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dla kandydatów do klasy Technik informatyk z Oddziałem Przygotowania Wojskowego

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni wyłącznie kandydaci, którzy dostarczyli:
 - a. zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do prób sprawności fizycznej oraz nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego.
 - b. zgodę rodzica/opiekuna prawnego na udział w testach sprawności fizycznej.
2. Próby organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Techniczno-Informatycznych w Busku – Zdroju powołując komisję do przeprowadzenia prób.
3. Próbie podlega każdy kandydat do klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego.
4. Przed przystąpieniem do prób, każdy z kandydatów musi okazać dokument potwierdzający tożsamość.
5. Kandydat zobowiązany jest stawić się na test w stroju sportowym (koszulka, spodenki, odpowiednie obuwie).
6. W trakcie prób niedopuszczalne jest noszenie biżuterii/przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenia ciała.
7. Wszyscy kandydaci zobowiązani są do przestrzegania zasad BHP, obowiązujących na terenie obiektów sportowych.
8. Rozpoczęcie testów sprawności poprzedzi rozgrzewka.
9. Próby sprawności fizycznej odbędą się w dniu 5 czerwca 2026 r. o godzinie 10.00 (w zależności od warunków pogodowych) na terenie szkoły i/lub PMOS w Busku - Zdroju – zbiórka na terenie szkoły: Al. Adama Mickiewicza 23, w Busku - Zdroju o godzinie 9.45.

10. W skład próby sprawności fizycznej wchodzi 4 konkurencje:

próba	punktacja			
	chłopcy		dziewczęta	
BEEP TEST (20m)	8+	3 pkt	7+	3 pkt
	6-7	2 pkt	5-6	2 pkt
	poniżej 6	1 pkt	poniżej 5	1 pkt
Zwis na drążku (ręce wyprostowane)	powyżej 24 s	3 pkt	powyżej 19 s	3 pkt
	15-24 s	2 pkt	12-19 s	2 pkt
	poniżej 15 s	1 pkt	poniżej 12 s	1 pkt
Bieg wahadłowy (10x5m)	powyżej 18 s	3 pkt	powyżej 19 s	3 pkt
	18-19 s	2 pkt	19-20 s	2 pkt
	powyżej 19	1 pkt	powyżej 20 s	1 pkt
Skok w dal (obunóż)	powyżej 200cm	3 pkt	powyżej 180cm	3 pkt
	170-200cm	2 pkt	150-180cm	2 pkt
	poniżej 170cm	1 pkt	poniżej 150cm	1 pkt

Beep test - próba wydolnościowa polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Szerokość toru wynosi 1,5 m. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego uczeń musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli uczeń dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału. Koniec testu następuje w momencie, gdy uczeń 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 oraz liczba pełnych przebiegniętych 20-metrówek na tym poziomie.

Bieg wahadłowy to test sprawnościowy polegający na wielokrotnym pokonywaniu krótkiego dystansu (10 x 5 metrów) tam i z powrotem.

Podstawa Prawna:

Art. 143 ust. 1 pkt. 4 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043 z późn. zm.).