

REGULAMIN TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

NA ROK SZKOLNY 2026/27

W III LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W GRUDZIĄDZU

Organizacja i przebieg testu sprawności fizycznej

1. Test sprawnościowy odbędzie się:

I termin: 11 czerwca 2026 o godz. 12.00,

II termin: 18 czerwca 2026 o godz. 12.00 (dla osób posiadających zwolnienie lekarskie w pierwszym terminie)

Miejsce: sala gimnastyczna III LO, ul. Legionów 2 w Grudziądzu (wejście do sali od strony dziedzińca liceum)

2. Osoby posiadające potwierdzenie lekarskie o czasowej niedyspozycji mogą przystąpić do testu sprawności fizycznej w drugim terminie.

3. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.

4. Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny ze zdjęciem).

5. Do testu 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 testu powinny być odpowiednio przygotowane, powinny mieć odpowiedni strój sportowy (T-shirt, legginsy lub spodenki, obuwie sportowe).

7. Uczestnicy testu kategorycznie powinni ściągnąć biżuterię, mieć związane włosy, krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących).

8. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.

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

10. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.

11. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.

Test sprawności fizycznej stanowi jedno z kryteriów w systemie rekrutacji.

Warunkiem udziału w dalszym etapie rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego jest zaliczenie testu sprawności fizycznej. Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu, przeliczane są na dodatkowe punkty w czasie rekrutacji.

Warunki dopuszczenia do testu:

1. warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest: przedstawienie pisemnej zgody rodzica/prawnego opiekuna na udział w teście córki/syna oraz zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego;

2. przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (lekarz rodzinny) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w teście; zaświadczenie powinno być wystawione nie więcej niż 14 dni przed przystąpieniem do testu;

3. obywatelstwo polskie;

Brak któregokolwiek z ww. dokumentów skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.

Próby testu sprawności fizycznej

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 2 do 10:

- 2 punkty to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za jedną próbę.

- 10 punktów to maksymalna liczba punktów uzyskana w jednej próbie.

2. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane.

3. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie minimalnej liczby punktów.

4. 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: - rzut piłką lekarską 3kg,
2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki w 30 sek.),
3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca,
4. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m,

Opis prób

1. Próba siły mięśni ramion.

Wykonanie – kandydat staje przed linią w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest z miejsca, piłką trzymaną oburącz nad głową.

Dokładność pomiaru – do 10cm.

Wynik: z dwóch wykonanych rzutów bierze się pod uwagę dłuższy. Długość rzutu mierzy się w metrach, prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii rzutu. Kandydaci rzucają piłką o wadze 3 kg.

PUNKTY	10	8	6	4	2
Chłopcy	9 m	7,5 m	6 m	4,5 m	do 4,5 m
Dziewczęta	6 m	5 m	4 m	3 m	do 3 m

2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki)

Wykonanie - kandydat 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” kandydat 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.

PUNKTY	10	8	6	4	2
Chłopcy	30 powt.	27 powt.	24 powt.	21 powt.	do 21 powt.
Dziewczęta	28 powt.	25 powt.	22 powt.	18 powt.	do 18 powt.

3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca

Wykonanie - kandydat staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal;

Pomiar - skok jest mierzony w cm, od najbliższej pięty (lub części ciała dotykającej podłoża) do linii z której rozpoczyna się próbę.

PUNKTY	10	8	6	4	2
Chłopcy	200 cm	180 cm	160 cm	140 cm	do 140 cm
Dziewczęta	180 cm	160 cm	140 cm	120 cm	do 120 cm

4. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Wykonanie - na sygnał „start” kandydat 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. 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.

PUNKTY	10	8	6	4	2
Chłopcy	< - 30 s.	30.1 - 32.0 s.	32.1 - 34.0 s.	34.01 - 36.0 s.	38.01 s. - >
Dziewczęta	< - 32,5 s.	32.6 - 35.0 s.	35.1 - 37.5 s.	37.6 - 40.0 s.	40.01 s. - >

Kontakt:
Sekretariat III LO - 609004172 (8:00 - 15:00)

DYREKTOR SZKOŁY

mgr Lukasz Piasecki