

# PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

## DLA KANDYDATÓW DO KLASY I ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

### ZASADY ORGANIZACJI PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Warunkiem uczestnictwa w próbie sprawności fizycznej jest brak przeciwwskazań zdrowotnych.
2. Każdy z uczestników próby sprawności fizycznej zobowiązany jest dostarczyć oświadczenie stanowiące **Załącznik nr 1**. W przypadku niepełnoletnich uczestników oświadczenie wypełnia rodzic lub opiekun prawny dziecka.
3. Uczestnik próby sprawności fizycznej musi posiadać przy sobie i przedstawić do wglądu: dokument tożsamości/ legitymację szkolną.
4. Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
5. Próbę sprawności fizycznej uczestnik wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas próby biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży.
6. Rozpoczęcie próby sprawności fizycznej poprzedza indywidualna rozgrzewka.
7. Czas wykonywania próby sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,01 sekundy. Odnotowywany jest indywidualny czas każdego uczestnika.
8. Oceny próby sprawności fizycznej każdego uczestnika dokonują członkowie komisji wyznaczeni przez Dyrektora szkoły.
9. Próba sprawności fizycznej składa się z ośmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
  - 1) Okrążenie stojaków;
  - 2) Przewroty na materacu;
  - 3) Przenoszenie piłki;
  - 4) Pokonanie górą tyczek umieszczonych na stojakach;
  - 5) Rzuty piłkami lekarskimi;
  - 6) Przenoszenie piłki lekarskiej;
  - 7) Pokonanie górą skrzyni gimnastycznej;
  - 8) Bieg wahadłowy.
10. Próba sprawności fizycznej przedstawiona jest w postaci graficznej za pomocą schematu - **Załącznik numer 2**.
11. Opis próby sprawności fizycznej:
  - 1) Okrążenie stojaków - w pozycji leżenie przodem na materacu, z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, na komendę „gotów” uczestnik próby nieruchomieje. Na komendę „start” włączony jest stoper, a uczestnik rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka i okrąży go z lewej strony;
  - 2) Przewroty na materacu - po okrążeniu drugiego stojaka uczestnik próby wykonuje 2 przewroty gimnastyczne lub 2 przewroty przez bark na ułożonych wzdłuż 2 materacach (przewroty wykonuje się w płaszczyźnie strzałkowej): pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył. Przewroty wykonuje się z przysiadu podpartego lub z postawy wyższej;
  - 3) Przeniesienie piłki lekarskiej o masie 3 kg - po dobiegnięciu do piłki lekarskiej uczestnik chwyta ją w dowolny sposób i przenosi, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów od materaca, a następnie wraca i kładzie piłkę (nie rzuca) w tym samym miejscu;

- 4) Pokonanie górą 4 stojaków z tyczkami - po dobiegnięciu do ustawionych w rzędzie czterech stojaków, o wysokości 50 centymetrów każdy, uczestnik próby pokonuje je dowolną techniką nad ich górną krawędzią;
- 5) Rzuty piłkami lekarskimi - po dobiegnięciu do wyznaczonej linii uczestnik próby wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu) oburącz zza głowy w przód na odległość powyżej 3 metrów (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą odległość 3 metrów). Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu;
- 6) Przenoszenie piłki lekarskiej - piłka leży na materacu przy drabinkach; uczestnik próby z pozycji leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki, trzymając w dłoniach piłkę lekarską o masie 1 kilograma (piłka dotyka materaca za głową), wykonuje 10 przeniesień piłki lekarskiej w taki sposób, żeby piłką dotknąć materaca, a następnie dowolnego szczebla drabinki;
- 7) Pokonanie górą skrzyni gimnastycznej - uczestnik próby pokonuje dowolną techniką pięcioczęściową skrzynię gimnastyczną ponad jej górną płaszczyznę;
- 8) Bieg wahadłowy - uczestnik próby przebiega 9 razy dystans 3 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po dziewiątym poprawnym pokonaniu dystansu, kończy próbę sprawności fizycznej uczestnika.
- 9) Podczas wykonywania rzutów piłkami lekarskimi, przenoszenia piłki lekarskiej, biegu wahadłowego członek komisji dokonujący oceny próby sprawności fizycznej liczy na głos poprawnie wykonane ćwiczenia.
- 10) Dolicza się 10 sekund karnych do czasu uzyskanego przez uczestnika próby w sytuacji gdy:
  - przytrzyma ręką lub przewróci stojak;
  - wykona przewroty lub przetoczenia w sposób nieprawidłowy
  - nie odłoży piłki lekarskiej w wyznaczone miejsce po wykonaniu ćwiczenia nr 3;
  - przytrzyma ręką stojak, przewróci go, nadeptnie na gumę
  - nie zaliczy rzutu piłką lekarską (za każdy niezaliczony rzut dolicza się 10 sekund kary);
  - przewróci skrzynię gimnastyczną, zrzuci element tej skrzyni lub przemieści którąkolwiek część ciała obok skrzyni, poniżej jej górnej płaszczyzny;
  - wykona ćwiczenie w określonym miejscu niezgodnie z opisem,
- 11) Po zakończeniu próby sprawności fizycznej uczestnik próby bądź jego rodzic/prawny opiekun uzyska informację o uzyskanym czasie wykonania próby.
- 12) Do rozstrzygnięcia ewentualnych niejasności i spraw spornych upoważnieni są członkowie komisji wyznaczeni przez Dyrektora szkoły. Ostateczny wynik nie podlega dalszym odwołaniom.
- 13) Termin organizacji i przeprowadzenia próby sprawności fizycznej podany zostanie w regulaminie rekrutacji oraz na stronie szkolnego fb Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Karskiego w Wiśniowej Górze.

.....  
(miejsowość i data)

**OŚWIADCZENIE RODZICA/ PRAWNEGO OPIEKUNA DZIECKA  
UCZESTNIKA PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

\_\_\_\_\_  
(imię i nazwisko)

Oświadczam, że zapoznałem/-am się z zasadami organizacji próby sprawności fizycznej dla kandydata do klasy I Oddziału Przygotowania Wojskowego i akceptuję jego postanowienia. Jednocześnie oświadczam, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału mojego syna /córki w próbie sprawności fizycznej.

.....  
(podpis osoby upoważnionej/rodzica lub opiekuna prawnego)

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego syna/córki na potrzeby przeprowadzenia i udziału w próbie sprawności fizycznej.

.....  
(podpis osoby upoważnionej/rodzica lub opiekuna prawnego)

Wyrażam zgodę/nie wyrażam\* zgody na publikację wizerunku mojego syna/córki podczas udziału w próbie sprawności fizycznej na stronie internetowej szkoły/fb szkolnym.

.....  
(podpis osoby upoważnionej/rodzica lub opiekuna prawnego)

\*niepotrzebne skreślić

# SCHEMAT SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD

