

## TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MUNDUROWEJ W ZESPOLE SZKÓŁ ZAWODOWYCH IM. S. PETŐFI W OSTRÓDZIE

### Test prób sprawności fizycznej do klas o profilu wojskowym

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

<p><b>Przeprowadzenie prób sprawności fizycznej dla uczniów ubiegających się o przyjęcie do klasy LO oddział przygotowania wojskowego.</b> Dyrektor wyznacza II termin dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w I terminie.</p>	<p><b>I termin: 04.06.2024 r. godz. 12:00</b> sala gimnastyczna w ZSZ im. S. Petőfi ul. Sportowa 1 w Ostródzie</p> <p><b>II termin: 13.06.2024 r. godz. 12:00</b> sala gimnastyczna w ZSZ im. S. Petőfi ul. Sportowa 1 w Ostródzie</p>
---	--

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

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

[OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH – download pdf](#)

Miejsce: sala gimnastyczna Zespołu Szkół Zawodowych im. S. Petőfi w Ostródzie

- Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica / prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwi przystąpienie do testu sprawnościowego.
- Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego
- Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny dokument ze zdjęciem).
- Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.

## TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych.

### Test sprawności fizycznej obejmuje cztery próby:

#### 1. Bieg wahadłowy 10 x 10

Wykonanie – Na komendę „Start” ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniaczy (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. 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.

Normy

Punkty	Dziewczęta – pomiar w sekundach	Chłopcy – pomiar w sekundach
1	43,6 i więcej	41,6 i więcej
2	43,5 – 42,6	41,5 – 40,6
3	42,5 – 41,6	40,5 – 39,6
4	41,5 – 40,6	39,5 – 37,6
5	40,5 – 38,6	37,5 – 35,6
6	38,5 – 36,6	35,5 – 33,6
7	36,5 – 34,6	33,5 – 32,6
8	34,5 – 33,6	32,5 – 31,6
9	33,5 – 32,6	31,5 – 30,1
10	32,5 i mniej	30,0 i mniej

#### 2. Próba siły mięśni ramion.

##### Dziewczęta

Wykonanie – z podstawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

Pomiar – próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

### Chłopcy

Wykonanie – z podstawionego krzesła badany wykonuje na drążku nachwyt na szerokość barków i wykonuje zwis na prostych ramionach. Na sygnał „start” ćwiczący ugina ramiona w stawach łokciowych i podciąga się tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem. Następnie wraca do pozycji wyjściowej w zwisie z wyprostowanymi ramionami. Pomiar – liczona jest ilość poprawnie wykonanych podciągnięć.

Punkty	Dziewczęta – zwis (pomiar w sekundach)	Chłopcy – podciągnię
1	3,0 s i mniej	1 i mniej
2	3,1 – 4,5	2
3	4,6 – 5,5	3
4	5,6 – 7,5	4
5	7,6 – 12,0	5
6	12,1 – 17,5	6 – 7
7	17,6 – 23,0	8 – 9
8	23,1 – 29,5	10 – 11
9	29,6 – 35	12 – 14
10	36 s. i więcej	15 i więcej

### 3. Skłony tułowia w przód (brzuski)

W pozycji leżącej tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod kątem prostym i stopami zaczepionymi pod pierwszy lub pod drugi szczebelek drabinki gimnastycznej, ręce ułożone wzdłuż tułowia, dłonie przylegają do podłoża lub umieszczone są na klatce piersiowej w pozycji skrzyżowanej, kandydat wykonuje skłon (maksymalny) tułowia w kierunku drabinki i w jak najszybszym tempie powraca do pozycji leżenia tyłem. Próbę wykonujemy na komendę „start”. Czas na wykonanie próby wynosi 30 s.

Punkty	Dziewczęta (ilość powtórzeń)	Chłopcy (ilość powtórzeń)
1	1	3
2	2-4	4-6
3	5-7	7-9
4	8-10	10-12
5	11-13	13-15
6	14-16	16-18
7	17-19	19-21
8	20-22	22-24

<b>9</b>	23-25	25-27
<b>10</b>	26-28	28-30

**4. 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 szerokości 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.

<b>Punkty</b>	<b>Dziewczęta (ilość powtórzeń)</b>	<b>Chłopcy (ilość powtórzeń)</b>
<b>1</b>	1	2
<b>2</b>	2-4	3-6
<b>3</b>	5-7	6-9
<b>4</b>	8-10	10-13
<b>5</b>	11-13	14-17
<b>6</b>	14-16	18-21
<b>7</b>	16-18	22-25
<b>8</b>	19-21	26-29
<b>9</b>	22-24	30-33
<b>10</b>	25-27	34-37