

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY O PROFILU MUNDUROWYM

Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do oddziału służby mundurowej.

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

1. **pisemną zgodę na udział w testach sprawnościowych** podpisaną przez rodzica/opiekuna prawnego (załącznik 1)

Terminy testów:

I termin: 06 lipca 2026 r., godz. 9.00

II termin: 27 sierpnia 2026 r., godz. 9.00

(dla kandydatów, którzy z powodów zdrowotnych nie mogli uczestniczyć w I terminie).

Miejsce:

Boisko Orlik przy Zespole Szkół Ekonomicznych im Józefa Gniazdowskiego w Ostrowie Wielkopolskim, a w przypadku opadów sala gimnastyczna.

- Złożenie zgody na testy jest równoznaczne z oświadczeniem rodzica/opiekuna prawnego, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

REGULAMIN TESTÓW – PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

dla absolwentów szkoły podstawowej – **kandydatów do klasy o profilu mundurowym** w Zespole Szkół Ekonomicznych im Józefa Gniazdowskiego w Ostrowie Wielkopolskim,

OGÓLNE WARUNKI PRZEPROWADZENIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

1. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do oddziału służby mundurowej.
2. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu sprawdzianu zgodę rodzica/opiekuna prawnego na udział w testach sprawnościowych.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiada wyznaczony przez Dyrektora Szkoły nauczyciel WF.
4. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do klasy pierwszej **oddziału o profilu mundurowym**.
5. Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne ćwiczenia, wykonane przez kandydata podczas prób.
6. Sprawdzian składa się z czterech konkurencji sprawdzających siłę, motorykę i szybkość. To odpowiednio: **rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg, skłony tułowia w przód** w leżeniu tyłem w czasie 30s (tzw. brzuszki), **bieg wahadłowy** (10x10 metrów) oraz **bieg ze zmianą kierunku** (koperta).
7. Kandydat ma prawo do dwóch prób w każdej z czterech konkurencji wskazanych w pkt. 6, z których Komisja uwzględni wynik korzystniejszy dla kandydata.
8. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku testu sprawnościowego jest zaliczenie każdej konkurencji na min. 4 punkty. Nie oznacza to automatycznie zakwalifikowania do oddziału mundurowego, gdzie poza testem sprawności fizycznej, bierze się pod uwagę liczbę punktów uzyskaną w rekrutacji. W przypadku kandydatów, którzy osiągnęli ten sam próg punktowy, o zakwalifikowaniu kandydata będzie decydować lepszy wynik testu sprawnościowego.
9. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin w stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dresy), buty sportowe (bez kolców). Wszystkie ćwiczenia objęte egzaminem zalicza się w ubiorze sportowym.

OPIS NORM I KONKURENCJI:

I. RZUT OBUŁĄCZ ZA GŁOWY DO PRZODU PIŁKĄ LEKARSKĄ O CIĘŻARZE 3 KG

Kandydat wykonuje 3 rzuty piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu). Rzut wykonuje się obułąc z za głowy do przodu. Obowiązuje postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok.

Błędy techniczne: rzut niezgodny z opisem, dotknięcie lub przekroczenie linii rzutu.

PUNKTY	10	8	6	4	2
6 m i więcej	5 – 5,9 m	4 – 4,9 m	3 – 3,9 m	mniej niż 3 m	

II. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (brzuszki) w czasie 30 sekund.

Na komendę „GOTÓW” Kandydat przyjmuje właściwą pozycję na materacu, to jest: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk 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 współwiczającego lub zaparte o drabinę.

Na komendę „ĆWICZ” włączany jest czas. Kandydat wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża.

Członek Komisji głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli Kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia, nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, członek Komisji odnotowuje ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

Po upływie czasu pada komenda „STOP”.

PUNKTY	10	8	6	4	2
Od 16 powt.	15 - 14 powt.	11 - 13 powt.	10 - 7 powt.	Do 6 powt.	

III. 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**.

Po każdym okrążeniu członek Komisji informuje o liczbie powtórzeń, np.: „JESZCZE DWA RAZY”, „JESZCZE RAZ”. 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.

PUNKTY	10	8	6	4	2
30 s. i mniej	31 - 34s.	35 - 38s.	39 - 42s.	43s. i więcej	

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) (PESEL)

w testach sprawnościowych do klasy o profilu mundurowym w Zespole Szkół Ekonomicznych im Józefa Gniazdowskiego w Ostrowie Wielkopolskim, które odbędą się na terenie szkoły w terminie: **I termin - 06.07.2026r. godz. 9:00, II termin - 27.08.2026r. godz. 9:00.**

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych, wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz zaświadczeniu lekarskim, w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2026/2027.

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 nauczycielom prowadzącym testy.

* niepotrzebne skreślić