

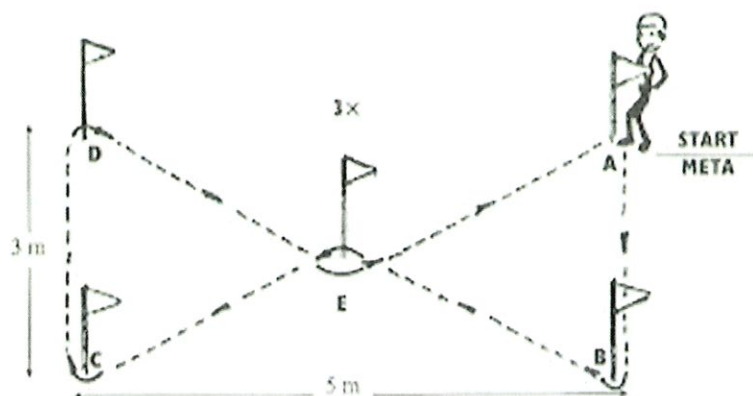
**Regulamin  
przeprowadzenia testu próby sprawności fizycznej  
w procesie rekrutacji do klasy IB Technikum Leśnego im. Polskiego  
Towarzystwa Leśnego  
z Oddziałem Przygotowania Wojskowego  
w Zespole Szkół Leśnych w Biłgoraju**

1. Kandydaci do klasy I B Technikum Leśnego z Oddziałem Przygotowania Wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2. Termin testów sprawnościowych ustala koordynator ds. wojskowych w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego i przeprowadza je nie później niż do 23 czerwca 2026r.
3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
4. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda rodzica/prawnego opiekuna na przeprowadzenie testu. Oświadczenie w załączeniu (załącznik nr 1), który należy przynieść na test próby sprawności fizycznej.
5. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do OPW w budynku szkoły.
6. Miejsce testu: hala sportowa i boiska przy Zespole Szkół Leśnych w Biłgoraju.
7. Zapisy na testy sprawnościowej będą odbywać się w sekretariacie szkoły w dniu testów sprawnościowych.
8. Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica/prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

**Test sprawności fizycznej  
dla kandydatów do Technikum Leśnego im. Polskiego Towarzystwa Leśnego z Oddziałem  
Przygotowania Wojskowego  
w Zespole Szkół Leśnych w Biłgoraju**

1. TEST SZYBKOŚCI - BIEG PO KOPERCIE 5 x 3 metra.

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.



## 2. BIEG WAHADŁOWY 10 x 10 m

Wykonanie: 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. 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.

## 3. SKŁONY W PRZÓD W CZASIE 2 MINUT

Wykonanie: Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy rozstawione na szerokości bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniaczy (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

## 4. POMPKI NA ŁAWECZCE W CZASIE 2 MINUT

Wykonanie: 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. oceniaczy (kontrolujący) liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia - powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek. Czas wykonania próby 2 minuty.

## NORMY PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH

<b>Dziewczęta</b>					
Poziom sprawności	Punkty	Bieg po kopercie	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia	Pompki na ławeczce
Niski	1	29.5s	pon.35,4s	10	do 10
Średni	2	28.4s	33,4s	20	od 11do 16
Dobry	3	27.1s	31,4s	30	od 17 do 21
Bardzo dobry	4	26.1s	30,4s	40	od 22 do 26
Wysoki	5	25.0s	29,4s	50	pow. 27

<b>Chłopcy</b>					
Poziom sprawności	Punkty	Bieg po kopercie	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia	Pompki na ławeczce
Niski	1	26.6s	Pon.34,4s	15	do 15
Średni	2	25.4s	31,4s	25	od 16 do 25
Dobry	3	24.1s	30,4s	35	od 26 do 33
Bardzo dobry	4	23.0s	28,4s	45	od 41do 49
Wysoki	5	22.0s	27,0s	55	pow.50

### Zaliczenie testu:

Kandydat który uzyskał mniej niż 6 punktów lub dwukrotnie uzyskał niski poziom sprawności (z czterech konkurencji ) nie zalicza testu sprawności fizycznej.

DYREKTOR  
Zespołu Szkół Leśnych w Bilgoraju  
*Agnieszka Bąk*  
mgr Agnieszka Bąk

Załącznik nr 1

.....

nazwisko i imiona rodziców/opiekunów prawnych

.....

nazwisko i imiona rodziców/opiekunów prawnych

.....

Adres zamieszkania rodziców/opiekunów prawnych

.....

Adres zamieszkania rodziców/opiekunów prawnych

.....

Telefon kontaktowy

### **OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH**

Wyrażam, zgodę na udział \*syna/córki/podopiecznego

.....

Imię i nazwisko ucznia

w testach próby sprawności fizycznej w procesie rekrutacji do Technikum Leśnego im. Polskiego Towarzystwa Leśnego z Oddziałem Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Leśnych w Biłgoraju, które odbędą się w wyznaczonym terminie tj. .... na terenie szkoły.

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

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych.

.....

Data i podpis rodziców/prawnych opiekunów

Załącznik nr 2

.....

..... dn. ....

(pieczęć zakładu służby zdrowia)

(miejsowość, data)

### ORZECZENIE LEKARSKIE

o braku przeciwwskazań do zwiększonego wysiłku fizycznego i braku przeciwwskazań do nauki w Technikum Leśnym im. Polskiego Towarzystwa Leśnego z Oddziałem Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Leśnych w Biłgoraju

Zaświadcza się, że .....

(imię i nazwisko)

PESEL.....

Urodzony/a ..... w .....

(data urodzenia)

(miejsowość)

Zamieszkały/a:.....

(adres)

Nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w klasie z Oddziałem Przygotowania Wojskowego w Technikum Leśnym w Zespole Szkół Leśnych w Biłgoraju .

- Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2020 r. poz. 910 i 1378 oraz z 2021 r. poz. 4).

.....

( pieczętka i podpis lekarza)