

**Regulamin próby sprawności fizycznej
dla kandydatów do Oddziałów Przygotowania Wojskowego
Technikum Nr 4 im. inż. Eugeniusza Kwiatkowskiego w Skarżysku - Kamiennej
na rok szkolny 2026/2027**

Niniejszy regulamin jest załącznikiem do regulaminu rekrutacji do Technikum nr 4 im. inż. Eugeniusza Kwiatkowskiego w Skarżysku - Kamiennej przy Zespole Szkół Transportowo – Mechatronicznych w Skarżysku-Kamiennej.

Miejsce przeprowadzenia sprawdzianu: obiekty sportowe Zespołu Szkół Transportowo – Mechatronicznych w Skarżysku – Kamiennej.

Termin I 12.06.2026 godz. 9:00 wyniki: 15.06.2026

Termin II 29.06.2026 godz. 9:00 wyniki: 01.07.2026 wyłącznie dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych nie mogli przystąpić do sprawdzianu w I terminie.

W tym przypadku kandydat lub jego rodzic zobowiązany jest przedstawić stosowny dokument poświadczający brak możliwości przystąpienia do sprawdzianu nie później niż w dniu próby osobiscie lub w formie elektronicznej na adres: kontakt@zstm.pl

Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.

WAŻNE!

Uczniowie ubiegający się o przyjęcie do oddziału przygotowania wojskowego muszą złożyć w szkole pierwszego wyboru w określonym terminie

1. wniosek wygenerowany z systemu rekrutacyjnego i podpisany przez rodziców,
2. zaświadczenie od lekarza rodzinnego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w klasie przygotowania wojskowego oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w próbie sprawności fizycznej,
3. oświadczenie, że kandydat jest ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW szkolne w szkole podstawowej lub ubezpieczenie indywidualne).

Kandydat zgłasza się na próbę z dokumentem umożliwiającym identyfikację (legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport).

Wyniki próby mogą zostać udostępnione do wglądu kandydatom oraz ich rodzicom/prawnym opiekunom po wcześniejszym uzgodnieniu.

Wyniki próby będą dostępne w sekretariacie szkoły.

TESTY I NORMY OCENY PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Skala punktowa:

Motoryka	Nazwa ćwiczenia	J.m.	Chłopcy						Dziewczeta					
			6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
Szybkość	Bieg 10x10 m	s.	poniżej 36	36	38	40	42	ponyżej 42	poniżej 40	40	42	44	46	ponyżej 46
Siła	Skłony w przód w czasie 30 s	ilość	ponyżej 30	27	22	18	14	poniżej 14	ponyżej 25	22	19	15	10	poniżej 10
Siła	Rzut piłką zza głowy w przód	m	ponyżej 9,0	8,99- 8,0	7,99- 7,0	6,99- 6,00	5,99- 5,0	poniżej 4,99	ponyżej 8,0	7,99- 7,0	6,99- 6,0	5,99- 5,0	4,99- 4,0	poniżej 3,99
Wytrzymałość	Bieg na 1000 m	min.	poniżej 3,30	3,30- 4,09	4,10- 4,29	4,30- 4,49	5,00- 5,10	ponyżej 5,10						
	Bieg na 600 m	min.							poniżej 3,00	3,00- 3,29	3,30- 3,59	4,00- 4,29	4,30- 4,40	ponyżej 4,40
Suma ocen ze wszystkich ćwiczeń			Punkty uzyskane w rekrutacji											
od 0 do 9			0 punktów											
10 i więcej			24 punktów											

Warunkiem zaliczenia próby sprawności fizycznej jest otrzymanie minimum sumy ocen równej 10 pkt ze wszystkich ćwiczeń łącznie. Negatywny wynik próby sprawnościowej wyklucza kandydata do przyjęcia do Oddziałów Przygotowania Wojskowego.

Ilość zdobytych punktów decyduje o kolejności w naborze przy równej ilości punktów uzyskanych w postępowaniu rekrutacyjnym z regulaminu ogólnego.

Przed każdą próbą odbędzie się instruktaż wraz z pokazem.

Kolejność wykonywanych prób sprawnościowych

- 1. bieg wahadłowy**
- 2. skłony w przód**
- 3. rzut piłką lekarską zza głowy w przód**
- 4. bieg wytrzymałościowy**

Bieg wahadłowy 10 x 10 m - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwnieległej 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.

Skłony w przód w czasie minut („brzuski”) - odbywa się w stroju sportowym. 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 (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaцепione 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 ponownienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

Rzut piłką lekarską (2 kg – dziewczęta, 3 kg – chłopcy) z miejsca w przód, zza głowy – pozycja wyjściowa – stopy na szerokość bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu, piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej. Na komendę start ćwiczący wykonuje zamach piłką połączony z odchyleniem tułowia do tyłu i ugięcie nóg w kolanach.

Pomiar- długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii odbicia. Odległość mierzy się z dokładnością do 10 cm.

Bieg wytrzymałościowy (1000m chłopcy, 600 m dziewczęta) - odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 kandydatów. Na komendę „Start” lub sygnał grupa kandydatów rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.