

Test sprawności fizycznej w Powiatowym Zespole Szkół w Redzie

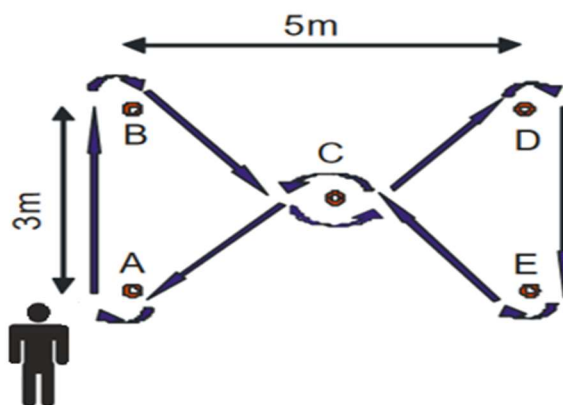
1. Zbiórka kandydatów przystępujących do testów sprawnościowych do oddziału przygotowania wojskowego przed wejściem do Sali gimnastycznej.
2. Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.
3. Test sprawności fizycznej rozpocznie się rozgrzewką.
4. Warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest przedstawienie oświadczenia rodzica lub prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w teście – **WZÓR OŚWIADCZENIA**

1. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA MIERZONY W CENTYMETRACH)

Punkty	Odległość DZIEWCZĘTA	Odległość CHŁOPCY
10	192 cm +	230 cm +
8	155 -191 cm	179 -229 cm
6	117 -154 cm	129 -178 cm
4	67 -116 cm	79 -128 cm
2	do 66 cm	do 78 cm

2. BIEG ZE ZMIANĄ KIERUNKU W SEK. (PO KOPERCIE)

Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie) – na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start” rozpoczyna bieg zygzakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie” o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.



Punkty	10	8	6	4	2
Chłopcy	25,0 i mniej	26,0	27,0	28,0	pow.28,0
Dziewczęta	27,0 i mniej	28,0	30,0	32,0	pow. 32,0

3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W PRZÓD ZZA GŁOWY

Rzut piłką lekarską w przód zza głowy – z postawy w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – rzut piłką zza głowy w przód. Podczas rzutu niedozwolone jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,1 m.

Punkty	10	8	6	4	2
Chłopcy – 3 KG.	9,0 m i więcej	8,1 - 8,9 m	7,1 - 8,0 m	6,1 - 7,0 m	do 6,0 m
Dziewczęta – 2 KG.	7,5 m i więcej	6,6 - 7,4 m	5,6 - 6,5 m	4,6 - 5,5 m	do 4,5 m

4. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (BRZUSZKI)

Skłony tułowia w przód wykonywane są w pozycji leżenia tyłem na materacu przy drabinkach z nogami wplecionymi między szczebelki. Czas trwania – 60 sekund. Pozycja wyjściowa do ćwiczeń wygląda w ten sposób, że nogi są ugięte w kolanach pod kątem prostym, dłonie są zaplecione na karku. Ćwiczenie jest uznane, gdy łokcie dotkną kolan, zaś łopatki materaca.

Punkty	10	8	6	4	2
Chłopcy	od 55 powt.	44 – 54 powt.	35 – 43 powt.	26 – 34 powt.	do 25 powt.
Dziewczęta	od 50 powt.	40 – 49 powt.	30 – 39 powt.	20 – 29 powt.	do 19 powt.

Maksymalny wynik testu sprawnościowego wynosi 40 punktów.

W przypadku uczniów, którzy uzyskali tę samą ilość punktów w testach sprawnościowych pierwszeństwo ma ten kandydat, który osiągnął lepsze wyniki w nauce.

Przypadki szczególne rozstrzyga Komisja Rekrutacyjna oraz Dyrektor Szkoły.