

# Regulamin – test sprawności fizycznej

## Warunki przeprowadzenia prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej Oddziału Przygotowania Wojskowego (OPW)

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu prób sprawności fizycznej zgodę rodziców (przynajmniej jednego rodzica, prawnego opiekuna) na udział w próbie.
2. Próby sprawności fizycznej organizuje Dyrektor Zespołu Szkół w Pionkach. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której wchodzi dwóch nauczycieli wychowania fizycznego, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa oraz pielęgniarka szkolna.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg prób sprawności fizycznej pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.
4. Kandydatów obowiązuje strój sportowy (buty sportowe bez kolców).
5. Przed przystąpieniem do prób kandydat do klasy OPW potwierdza dobry stan zdrowia lub zgłasza problemy zdrowotne nauczycielowi przeprowadzającemu próby.
6. Kandydat postępuje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa przedstawionymi przez nauczyciela przeprowadzającego próby i wykonuje jego polecenia.
7. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do OPW w II Technikum im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Zespole Szkół w Pionkach.
8. Termin i miejsce odbywania prób ogłaszany jest na stronie internetowej szkoły.
9. Na próby sprawności fizycznej składają się:

### **1. Próba 1. Czynniki: Siła tułowia /wytrzymałość mięśni brzucha/. Maksymalna liczba siadów z leżenia tyłem w ciągu 1 minuty.**

W siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość około 30cm, zahaczone o pierwszy szczebel drabinki, ręce splecione na karku; na sygnał badany z leżenia tyłem przechodzi do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan. Liczba poprawnie wykonanych siadów z leżenia w czasie 1 min.

Czasomierz, materac, partner.

dziewczęta		chłopcy	
Pkt.	wynik/norma	Pkt.	Wynik/norma
6.	>30 powtórzeń	6.	>32 powtórzeń
5.	25-29 powtórzeń	5.	27-31 powtórzeń
4.	20-24 powtórzeń	4.	22-26 powtórzeń

3.	16-19 powtórzeń	3	18-21 powtórzeń
2.	12-15 powtórzeń	2.	15-17 powtórzeń
1.	9-11 powtórzeń	1.	12-13 powtórzeń
0.	<9 powtórzeń	0.	<11 powtórzeń

**2. Próba 2. Czynniki: Siła funkcjonalna / wytrzymałość mięśniowa ramion i barków.  
Pompki na podłodze przy ławeczce (dziewczeta)**

- kandydatka wykonuje podpór przodem na wyprostowanych ramionach, dłonie oparte o ławeczkę
- wolnym ruchem ugina ramiona w stawach łokciowych
- ugina je na tyle, by klatka piersiowa znajdowała się jak najbliżej ziemi
- w tej pozycji ramię powinno tworzyć z tułowiem kąt około 45 stopni

**Pompki na podłodze (chłopcy)**

- kandydat wykonuje podpór przodem na wyprostowanych ramionach, dłonie na podłodze
- wolnym ruchem ugina ramiona w stawach łokciowych
- ugina je na tyle, by klatka piersiowa znajdowała się jak najbliżej ziemi
- w tej pozycji ramię powinno tworzyć z tułowiem kąt około 45 stopni

dziewczeta		chłopcy	
Pkt.	wynik/norma	Pkt.	Wynik/norma
6.	>24 powtórzeń	6.	>30 powtórzeń
5.	21-23 powtórzeń	5.	26-29 powtórzeń
4.	18-20 powtórzeń	4.	22-25 powtórzeń
3.	15-17 powtórzeń	3.	18-21 powtórzeń
2.	12-14 powtórzeń	2.	14-17 powtórzeń
1.	9-11 powtórzeń	1.	11-13 powtórzeń
0.	<9 powtórzeń	0.	<11 powtórzeń

**3. Próba 3 Czynniki: Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5 m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku**

Badany na sygnał start biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5 m i wraca przekraczając obiema stopami linie ; odległość tę pokonuje 10 razy. Czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy.

Czysta podłoga, czasomierz, taśma miernicza, kreda, 4 gumowe stożki ustawione w odległości 120 cm po dwa na każdej z dwóch linii oddalonych od siebie o 5m.

dziewczęta		chłopcy	
Pkt.	wynik/norma [s]	Pkt.	Wynik/norma [s]
6.	<20,5	6.	<19,3
5.	20,5-21,7	5.	19,3-20,3
4.	21,8-22,8	4.	20,4-21,4
3.	22,9-23,9	3.	21,5-22,5
2.	24-25,4	2.	22,6-23,6
1.	25,5-26,9	1.	23,7-24,7
0.	>27	0.	> 24,7

#### **4. Próba 4 Czynniki: Wytrzymałość biegowa. Bieg na dystansie : 800 m chłopcy, 600 m dziewczęta**

Badany na sygnał start biegnie na dystansie: 800 m chłopcy i 600 m dziewczęta. Próba przeprowadzana na boisku szkolnym. Potrzebny czasomierz.

Dziewczęta 600 m		Chłopcy 800 m	
Pkt.	wynik/norma [min]	Pkt.	Wynik/norma [min]
6.	< 2,20	6.	< 3,40
5.	2,21 – 2,40	5.	3,41-3,50
4.	2,41-2,50	4.	3,51-4,10
3.	2,51-3,00	3.	4,11-4,30
2.	3,01-3,30	2.	4,31 – 4,50
1.	3,31- 3,59	1.	4,51-5,10
0.	> 3,59	0.	>5,10

10. Wyniki prób i uzyskaną punktację podaje się kandydatom do wiadomości.

11. Maksymalna liczba punktów możliwych do zdobycia ze wszystkich czterech prób wynosi: 24 punkty.

12. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami prób sprawności fizycznej.

Wzór karty wyników

**Karta wyników prób sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego**

przeprowadzonych w dniu .....

.....  
imię i nazwisko kandydata

Lp.	Dyscyplina	Wynik	Punkty	Podpis egzaminatora
1.	Liczba siadów z leżenia tyłem (brzuski)			
2.	Liczba pompek			
3.	Bieg wahadłowy 10mx5			
4.	Bieg na dystansie: 600 m – dziewczęta 800 m - chłopcy			