

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY

Oddział Przygotowania Wojskowego

Uwaga !!!

Kandydaci ubiegający się o przyjęcie do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Katolickim Liceum Ogólnokształcącym, zobowiązani są do zaliczenia testu sprawnościowego, który przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości.

Informujemy, że próba sprawnościowa dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego w roku szkolnym 2023/2024 odbędzie się

6 czerwca 2023r. w godz. 8.00 – 10.00 w hali sportowej szkoły .

Prosimy o przybycie 15 min. wcześniej i zabranie ze sobą stroju sportowego oraz podpisanego przez rodziców oświadczenia o wyrażeniu zgody na udział w próbie sprawnościowej. Zasady testu sprawnościowego znajdują się poniżej.

Regulamin przeprowadzenia testu próby sprawności fizycznej

1. Kandydaci do klasy oddziału przygotowania wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2. Termin testów sprawnościowych ustala Dyrektor wraz z nauczycielami wychowania fizycznego i przeprowadza je nie później niż do 7 czerwca 2023r.
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.
5. 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 obejmuje trzy próby:

- 1) **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** - 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

metry. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.

punkty	5	4	3	2	1
chłopcy	31s. i mniej	32	33	34	pow. 35
dziewczęta	33s. i mniej	34	35	36	pow. 37

- 2) Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut** - 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 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”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

punkty	5	4	3	2	1
chłopiec	50 pow.	49-39 pow.	38-28 pow.	27-17 pow.	16-0 pow.
dziewczęta	45 pow.	44-34 pow.	33-23 pow.	22-11 pow.	11-0 pow.

- 3) Pompki na ławeczce gimnastycznej** - 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 szerokość barków. Po usłyszeniu komendy „ćwicz” kandydat wykonuje klasyczne pompki tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i

powraca do pozycji wyjściowej. Oceniający (kontrolujący) liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia - powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek.

punkty	5	4	3	2	1
chłopiec	50 pow.	49-39 pow.	38-28 pow.	27-17 pow.	16-0 pow.
dziewczeta	45 pow.	44-34 pow.	33-23 pow.	22-11 pow.	11-0 pow.