

ODDZIAŁY PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

**OPIS PRÓB EGZAMINU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW –
ABSOLWENTÓW 8-LETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ
do Liceum Ogólnokształcącego
ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
w Zespole Szkół im. Króla Władysława Jagiełły w Lidzbarku.**

1. Do egzaminu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą do Liceum zgodę rodzica/ opiekuna prawnego na udział w próbach sprawnościowych oraz braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonania testu sprawności fizycznej **Załącznik 1**
 2. Test sprawności fizycznej przeprowadza się na boisku lub w hali sportowej.
 3. Test sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju i obuwiu sportowym, niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.
 4. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
 5. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
 6. Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych.
- **Sprawdzian obejmuje następujące próby sprawnościowe:**
 - 1) **dziewczęta:**
 - a. test siły – zwis na drążku o ugiętych rękach [s],
 1. test szybkości – bieg wahadłowy 10x10m [s]
 2. test wytrzymałości – bieg na 800 m [min];
 - 2) **chłopcy:**
 - a. test siły – podciąganie na drążku [liczba powtórzeń],
 1. test szybkości – bieg wahadłowy 10x10m [s]
 2. test wytrzymałości – bieg na 1500 m [min].
 - **Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:**
 - test siły,
 - test szybkości,
 - test wytrzymałości.
 - Uwaga! Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.
 - **Czas trwania sprawdzianu:** około dwóch godzin (w zależności od liczby kandydatów) w ciągu jednego dnia.

- **Opisy prób sprawnościowych:**

- **zwis na drążku** – ćwicząca trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem próby jest liczba wytrzymanych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;
- **Bieg wahadłowy:** startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.
- **bieg na 800 i 1500 m** – na sygnał „na miejsca” ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykrocznej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- **podciąganie na drążku na liczbę:** ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli ćwiczący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych – podciągnięcia wykonuje się siłą.

7. Warunki zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej;

Kandydat przystępuje do trzech prób sprawnościowych. Warunkiem zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej jest uzyskanie przez kandydata pozytywnych wyników z co najmniej jednej próby sprawnościowej. Za zaliczenie 3 prób uczeń otrzymuje 6 punktów (odpowiednio 2 pkt. Za każdą próbę).

Normy dla kandydatów:

dziewczęta:

- test siły – zwis na drążku o ugiętych rękach – $\geq 10,0$ s,
- test szybkości – bieg wahadłowy 10x10m – ≤ 40 s,
- test wytrzymałości – bieg na 800 m – $\leq 5:00$ min;

chłopcy:

- test siły – podciąganie na drążku – ≥ 3 podciągnięcia,
- test szybkości – bieg wahadłowy 10x10m – ≤ 30 s,
- test wytrzymałości – bieg na 1500 m – $\leq 7:00$ min.