

TEST PRÓBNY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

Kandydaci do klasy oddziału przygotowania wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

Termin testów sprawnościowych:

- Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
- Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna –załącznik nr 2.
- Orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające twój bardzo dobry stan zdrowia - załącznik nr 3
- Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w budynku szkoły.
Miejsce: sala gimnastyczna w III Liceum Ogólnokształcącego im. Kazimierza Kosińskiego w Kłobucku ul. Ks. Skorupki 46.
- Zapisy na testy sprawnościowe w sekretariacie szkoły lub w dniu testów sprawnościowych.
- Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica / prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwi przystąpienie do testu sprawnościowego.

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości.

Test sprawności fizycznej obejmuje trzy próby:

- **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** - Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej 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. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki” o parametrach: wysokości co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
- **Skłony 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 szerokości bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego 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.

- **Ugięcia ramion (pompki) na ławeczce** - uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór 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.

Normy prób sprawnościowych

Dziewczęta			
Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia	Pompki na ławeczce
Niski	pon.35,4s	10	do 10
Średni	33,4s	20	11-16
Dobry	31,4s	30	17-21
Bardzo dobry	30,4s	40	22-26
Wysoki	29,4s	50	pow. 27
Chłopcy			
Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia	Pompki na ławeczce
Niski	Pon.34,4s	30	do 15
Średni	31,4s	40	16-25
Dobry	30,4s	50	26-33
Bardzo dobry	28,4s	60	41-49
Wysoki	27,0s	70	pow.50

Zatwierdził:

mgr Katarzyna Ściebura – dyrektor szkoły

Opracowali:

mgr Bartłomiej Saran – nauczyciel WF
mgr Mariusz Wilk - nauczyciel WF