
**Próba sprawności fizycznej
do Oddziału Przygotowania Wojskowego
oraz klas o profilu mundurowym
w Zespole Szkół im. Macieja Rataja w Gościnie**

Zasady przeprowadzania próby sprawności fizycznej

- I) Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym.
- II) Kandydat do szkoły wykonuje test w stroju i obuwiu sportowym.
- III) Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała.
- IV) Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
- V) Warunkiem przystąpienia do testu jest przedstawienie przed egzaminem orzeczenia lekarskiego wydanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzającego brak przeciwwskazań do udziału w teście oraz nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego i/lub klasie o profilu mundurowym.

Elementy testu sprawności fizycznej:

1. Skok w dal z miejsca:

- **Wykonanie:** ustawienie w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach - zamach rąk do tyłu - skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.
- **Ocena:** miara odległości od linii do tylnej krawędzi pięty (śladu) w centymetrach
- **Warunki zaliczenia:**

Dziewczęta – skok na odległość min. 140 cm

Chłopcy – skok na odległość min. 170 cm

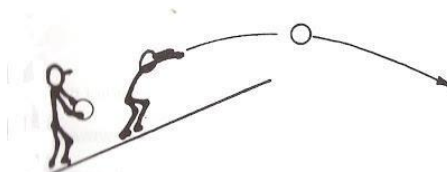


2. Próba siły (rzut piłką lekarską)

- Wykonanie: postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz - zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach - rzut piłką zza głowy, na odległość.
- Ocena: piłka 3 kg, wykonuje się dwa rzuty kwalifikowane do pomiaru w cm.
- Warunki zaliczenia

Dziewczęta – rzut na odległość min. 400 cm (4 m)

Chłopcy – rzut na odległość min. 500 cm (5 m)

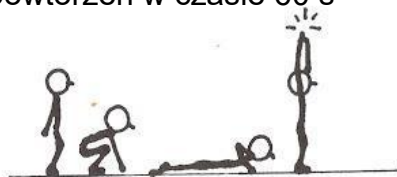


3. Przysiady z wyrzutem nóg

- Wykonanie: przysiady z wyrzutem nóg do podporu w określonym czasie (dziewczęta - 30 s, chłopcy - 60 s). Na komendę "ćwicz" z postawy stojąc - przysiad podparty - energiczny wyrzut nóg w tył, tak aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdowały się w linii prostej łączącej piętę z karkiem lub poniżej niej - powrót do przysiadu podpartego, po czym szybkie przejście do postawy z klaśnięciem w dłonie nad głową.
- Ocena: liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu w czasie 30 sekund dla dziewcząt i 60 sekund dla chłopców. Cała próba powoduje zadłużenie tlenowe, mierzy wytrzymałość ogólną.
- Warunki zaliczenia

Dziewczęta – 10 powtórzeń w czasie 30 s

Chłopcy – 20 powtórzeń w czasie 60 s



4. Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku.

- Wykonanie: Badany na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tą pokonuje 10 razy.
- Ocena: Czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy.
- Warunki zaliczenia:

Dziewczęta – czas 20 s

Chłopcy – czas 18 s