

REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dla kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego
w Liceum Ogólnokształcącym w ZSOiZ w Gromniku.

Ogólne warunki przeprowadzenia egzaminu:

I

1. Do testu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy **dostarczyli zaświadczenie lekarza podstawowej opieki medycznej o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do próby sprawności fizycznej oraz zgodę rodzica/opiekuna prawnego na udział** w testach sprawności fizycznej.
2. Na podstawie dostarczonych dokumentów, kandydat otrzymuje zgodę na przystąpienie do testu sprawności fizycznej z którym należy zgłosić się na halę sportową. Test organizuje Dyrektor ZSOiZ wraz z komisją w Gromniku. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której powinni wchodzić: nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel przysposobienia wojskowego lub edukacji dla bezpieczeństwa i pielęgniarka szkolna. Komisja powinna liczyć co najmniej trzech członków.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg testu pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej .
4. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego.
5. Przed wejściem na halę sportową kandydat powinien okazać członkowi komisji legitymację szkolną lub dokument tożsamości (np. dowód osobisty) ze zdjęciem umożliwiającą identyfikację oraz zgodę i zaświadczenie lekarskie na przystąpienie do testu sprawności fizycznej.
6. Kandydat obowiązany jest stawić się na test w stroju sportowym (koszulka, spodenki) oraz obuwiu sportowym o jasnej podeszwie. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.
7. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
8. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1s.

II

Forma testu:

1. 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: po wykonaniu dwóch rzutów próbnych (piłka 2 kg), wykonuje się trzy rzuty kwalifikowane do pomiaru.

2. Próba mocy (skok dosiężny)

Wykonanie: potarcie czubków palców kredą lub namoczenie wodą i zaznaczenie palcami na desce miejsca dosięgu. Odsunięcie się od ściany na odległość zapewniającą wykonanie swobodnego zamachu. Przysiad z zamachem ramion w tył - wyskok z odbicia obunóż w górę z jednoczesnym wyciągnięciem ramiona w górę - dotknięcie jak najwyżej podziałki palcami. Dwa skoki próbne

Ocena: z trzech skoków mierzonych - bierzemy tylko jeden najlepszy. Wynik określamy w centymetrach na podstawie różnicy najwyższego dosięgu w wyskoku i dosięgu w staniu.

3. Próba zwinności (kompleksowa)

Wykonanie: próba składa się z kilku odcinków o różnym sposobie wykonania: na sygnał start z pozycji wysokiej do chorągiewki ustawionej w odległości 5 m od linii startu i mety - okrążenie chorągiewki - bieg do materaca (w połowie między chorągiewkami) - przewrót w przód - bieg do drugiej chorągiewki (10 metrów od pierwszej) - okrążenie chorągiewki w drodze powrotnej do materaca - przyjęcie pozycji na czworakach do materaca - ponowny przewrót - powstanie - bieg do pierwszej chorągiewki - okrążenie bez dotykania - bieg do mety.

Ocena: czas wykonania całej próby mierzony z dokładnością do 0,1 sek.

III.

POZYTYWNY WYNIK TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Za każdą z prób kandydat może uzyskać max. 100 punktów zgodnie z tabelą wyników (łącznie max 300 pkt.) Kandydat zostaje zakwalifikowany do klasy o profilu wojskowym po osiągnięciu łącznie więcej niż $\frac{1}{4}$ max liczby punktów (>75pkt).
2. Wgląd do indywidualnej karty oceny próby sprawności fizycznej przeprowadzonej w postępowaniu rekrutacyjnym jest możliwy dla kandydata lub jego rodzica/rodziców w terminie wyznaczonym przez Przewodniczącego Komisji Rekrutacyjnej w obecności członka Komisji, po uprzednim złożeniu pisemnego wniosku do Przewodniczącego Komisji Rekrutacyjnej w terminie 2 dni roboczych, licząc od dnia, w którym nastąpiło podanie wyników testu do publicznej wiadomości.
3. Kandydat, który nie przystąpi do próby sprawności fizycznej w wyznaczonych terminach nie będzie mógł ubiegać się o przyjęcie do klasy wojskowej w rekrutacji na rok szkolny 2023/2024.
4. Wynik negatywny próby sprawności fizycznej jest równoznaczny z brakiem możliwości ubiegania się o przyjęcie do klasy wojskowej w rekrutacji na rok szkolny 2023/2024.
5. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami prób sprawności fizycznej.