



Opis próby egzaminu sprawności fizycznej dla Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół im. Władysława Orkana w Marcinkowicach

1. Do egzaminu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą **zgode rodzica/opiekuna** prawnego na udział w egzaminie sprawności fizycznej oraz **zaświadczenie lekarza rodzinnego** o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do próby sprawności fizycznej, (wzory dokumentów w załączeniu).

2. Kandydaci przystępują do egzaminu sprawności fizycznej **w ubiorze sportowym** (dres, spodenki gimnastyczne, koszulka sportowa, obuwie sportowe - halowe).

3. Egzamin odbywa się w Hali Sportowej przy Zespole Szkół w Marcinkowicach.

4. Egzamin sprawności fizycznej obejmuje następujące próby:

1) dziewczęta:

test siły kończyn górnych – zwis na drążku o ugiętych rękach [s],

test szybkości – bieg wahadłowy 10x10m [s]

test siły mięśni brzucha – skłony tułowia w czasie 1 minuty z pozycji leżącej tyłem [liczba powtórzeń],

2) chłopcy:

test siły – podciąganie na drążku [liczba powtórzeń],

test szybkości – bieg wahadłowy 10x10m [s]

test siły mięśni brzucha – skłony tułowia w czasie 1 minuty z pozycji leżącej tyłem [liczba powtórzeń].

5. Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:

- test siły kończyn górnych,
- test szybkości,
- test siły mięśni brzucha.

6. Czas trwania sprawdzianu:

- w ciągu jednego dnia, uzależniony od liczby kandydatów,
- kandydat wykonuje wszystkie próby jeden raz.

7. Opis prób egzaminu sprawnościowego:

a) test siły kończyn górnych

Zwis na drążku o ugiętych rękach (próba dla dziewcząt) ćwicząca trzyma drążek podchwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, ramiona ugiętych w stawach łokciowych, dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża, podpory) 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.

Norma dla kandydatów $\geq 5,0$ sekund

b) test siły – podciąganie na drążku (próba dla chłopców)

Ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie winny znajdować się na szerokość barków i wykonuje zwis prosty. Na sygnał start ćwiczący ugina 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 nie wykonuje pełnych podciągnięć.

Norma dla kandydata ≥ 3 podciągnięcia

c) test szybkości

Bieg wahadłowy 10x10m [s] (próba dla dziewcząt i chłopców) na komendę „Start” ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej tyczki, obiega ją, wraca do tyczki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający informuje o liczbie pozostałych powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie tyczki powoduje przerwanie i powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Norma dla dziewcząt ≤ 40 sekund,

norma dla chłopców ≤ 32 sekundy.

d) test siły mięśni brzucha

Skłony tułowia w czasie 1 minuty z pozycji leżącej tyłem (próba dla dziewcząt i chłopców). Pozycja wyjściowa leżenie tyłem na materacu nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych, stopy oparte o ostatni szczebel drabinki, dłonie splecione palcami na karku lub skrzyżowane na klatce piersiowej łopatki dotykają podłoża. Na komendę start, ćwiczący dynamicznie unosi tułów (wykonując skłon w przód) i dotyka łokciami kolan, wraca do postawy wyjściowej i kolejno powtarza ćwiczenie. Wynikiem próby jest ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń.

Norma dla dziewcząt ≤ 20 powtórzeń,

norma dla chłopców ≤ 25 powtórzeń.

8. 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 dwóch prób sprawnościowych.

Komisja kwalifikacyjna opublikuje listę osób, które uzyskały pozytywny wynik egzaminu sprawności fizycznej w następnym dniu po zakończeniu egzaminu na stronie szkoły.