

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO ODDZIAŁU MUNDUROWEGO

*Test prób sprawności fizycznej do oddziału mundurowego
klasy I w I Liceum Ogólnokształcącym*

Kandydaci do klasy oddziału mundurowego dodatkowo wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych prób sprawności fizycznej.

Termin prób sprawności fizycznej:

I termin: 3 czerwca 2025r. godz.9.00

II termin: 26 czerwca 2025 r. godz. 9.00

III termin: 29 lipca 2025r. od godz. 9.00

Kandydaci przystępujący do próby sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna(załącznik) .

Oświadczenie, należy wydrukować i przynieść na próby sprawności fizycznej.

Podpis rodzica / prawnego opiekuna na oświadczeniu są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do oddziału mundurowego w budynku szkoły.

Miejsce: sala gimnastyczna Zespołu Szkół Zawodowych im. Jana Ruszkowskiego w Pułtuskul. Tysiąclecia 12 w Pułtuskul.

**Zapisy na testy sprawnościowe będą możliwe od dnia 16 maja 2025r.
pod linkiem zamieszczonym na stronie www szkoły**

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:

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

Test sprawności fizycznej obejmuje trzy próby:

1. **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: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
2. **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 szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego 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.
3. **Pompki na ławeczce** - uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór leżąc 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

Test 1. Bieg wahadłowy 10x10 m

Dziewczęta		Chłopcy	
BIEG WAHADŁOWY 10x10	PUNKTY	BIEG WAHADŁOWY 10x10	PUNKTY
Powyżej 56 sekund	0	Powyżej 51 s	0
55 s -51 s	2	50 s – 46 s	2
50 s – 46 s	4	45 s – 40 s	4
45 s – 41 s	6	39 s – 36 s	6
40 s – 36 s	8	35 s – 30 s	8
Poniżej 35 s	10	Poniżej 29	10

Test 2. Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej.

Dziewczęta		Chłopcy	
UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION	PUNKTY	UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION	PUNKTY
Poniżej 3 powtórzeń	0	Poniżej 5 powtórzeń	0
4-7	2	6-11	2
8-12	4	12-16	4
13-17	6	17-21	6
18-22	8	22-27	8
Powyżej 22	10	Powyżej 27	10

Test 3. Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut.

Dziewczęta		Chłopcy	
SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD	PUNKTY	SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD	PUNKTY
Poniżej 10	0	Poniżej 20	0
11-20	2	21-30	2
21-30	4	31-40	4
31-40	6	41-50	6
41-50	8	51-60	8
Powyżej 50	10	Powyżej 60	10

Zatwierdził:
Anna Kmiólek-Gizara
Dyrektor ZSZ im. J. Ruszkowskiego

Opracował:
Szymon Śladowski- nauczyciel
wychowania fizycznego.