

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

w Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. I. J. Paderewskiego w Sulejówku
do Oddziału Przygotowania Wojskowego

Lista kandydatów przystępujących do próby sprawności fizycznej zostanie podana w dniu **2 czerwca 2021 roku**. Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się na boisku szkolnym i sali gimnastycznej w dniu **8 czerwca 2021 od godziny 14:00** (II termin: 15 czerwca 2021 godz. 14:00 - wyłącznie dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych nie mogli przystąpić do sprawdzianu w I terminie. Kandydat lub jego rodzic w tej sytuacji zobowiązany jest przedstawić stosowny dokument poświadczający brak możliwości przystąpienia do sprawdzianu nie później niż w dniu próby).

14 czerwca - podanie listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej

Informacje organizacyjne

- Kandydat do szkoły wykonuje test w stroju i obuwiu sportowym (nie można biegać w kolcach).
- Niedopuszczalne jest podczas testu noszenie biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała.
- Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
- Test sprawności przeprowadzony będzie zgodnie z harmonogramem i zaleceniami GIS, MZ.
- Należy pamiętać, iż warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest dostarczenie pisemnej zgody rodziców / opiekunów prawnych na uczęszczanie kandydata do oddziału Przygotowania Wojskowego oraz orzeczenia lekarskiego potwierdzającego bardzo dobry stan zdrowia wydany przez lekarza POZ (w/w dokumenty należy złożyć wraz z wnioskiem o przyjęcie do oddziału Przygotowania Wojskowego).

Próba sprawności fizycznej

1. Bieg na 100m

W konkurencji decyduje czas ukończenia

2. Bieg po kopercie

Konkurencja przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3x5 m, na którym w wyznaczonych miejscach stoją tyczki. Na komendę „start” kandydat zaczyna bieg zgodnie z wyznaczonym kierunkiem,

omijając tyczki od strony zewnętrznej. Kandydat pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas biegu obowiązuje całkowity zakaz chwywania i przytrzymywania stojących tyczek. O wyniku decyduje czas biegu.

3. **Skok w dal obunóż z miejsca**

Kandydat wykonuje skok w dal obunóż z wyznaczonego miejsca. O wyniku decyduje odległość skoku mierzona stopami.

4. **Klaskanie pod kolanami** – test na szybkość

Kandydat biegnie w miejscu przez 10 sekund, wysoko podnosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Liczona jest liczba kłaśnień.

5. **Nożyce pionowe na materacu** – test siły mięśni brzucha

Kandydat leży na plecach, z rękoma położonymi obok tułowia, nogi uniesione. Kandydat wykonuje nożyce pionowe, o wyniku decyduje czas trwania próby (min. 1 minuta).