

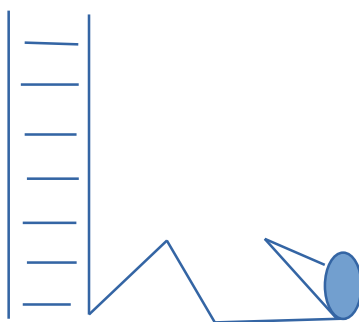
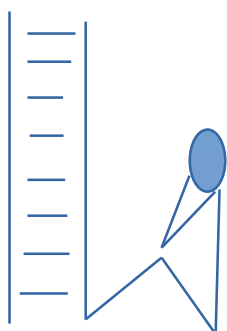
REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY
W ZAWODZIE TECHNIK LOGISTYK- ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
W ROKU SZKOLNYM 2022/2023

1. Test próby sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej i w auli w Lotniczych Zakładach Naukowych.
2. Warunkiem przystąpienia do próby jest przedstawienie orzeczenia lekarskiego wydanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzającego brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w próbie w oddziale przygotowania wojskowego.
3. Test próby sprawności fizycznej kandydat do szkoły wykonuje w stroju i obuwiu sportowym.
4. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży kandydata do szkoły.
5. Rozpoczęcie próby sprawności fizycznej poprzedza indywidualna rozgrzewka.
6. Wyniki konkurencji sprawnościowych przeliczane są w systemie punktowym.
7. Próba sprawności fizycznej przeprowadzona będzie w formie kolejnych ćwiczeń określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – szybkości, siły, wytrzymałości i koordynacji ruchowej w następujących konkurencjach:
 - a) Brzuszki przy drabinkach 30 sekund – 2 próby (zaliczany lepszy wynik)
 - b) Skok w dal z miejsca – 2 próby (zaliczany lepszy wynik)
 - c) Rzut piłką lekarską 2 kg – 2 próby (zaliczany lepszy wynik)
 - d) Bieg wahadłowy 10x5 metrów – 2 próby (zaliczany lepszy wynik)
8. Czas i odległość wykonania próby sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy i 1 cm.
9. Ustala się, że maksymalna liczba punktów z egzaminu możliwych do uzyskania wynosi 40 punktów.
10. Dyrektor szkoły wyznacza II termin dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do próby sprawności fizycznej w pierwszym terminie (najpóźniej do 7 lipca 2022 r. w postępowaniu rekrutacyjnym, do 9 sierpnia 2022 r. w postępowaniu uzupełniającym).
11. Podanie do wiadomości listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki próby sprawności fizycznej nastąpi: 20 czerwca 2022 r. w I terminie, 27 lipca 2022 r. w II terminie, do 16 sierpnia 2022r. w postępowaniu uzupełniającym.

OPIS KONKURENCJI

BRZUSZKI PRZY DRABINCE

Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem, tzw. „brzuski” z rękoma splecionymi za głową i nogami zaczepionymi o najniższy szczebel drabinki (zaliczone zostają powtórzenia w których ręce pozostają zaplecione za głową, łokcie dotykają kolan/ud - splecione dłonie dotykają podłoża), nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, na sygnał ćwiczący przechodzi do leżenia na plecach, dotykając ramionami podłoża, następnie powraca do siadu dotykając łokciami kolan/ud – czas trwania ćwiczenia: 30 sekund. Ćwiczenie można wykonać 2 razy – zaliczany jest lepszy wynik).



30 sek.

KOBIETY

WYNIK (powtórzenia)	PUNKTY
33 i więcej	10
32	9
30	8
28	7
26	6
24	5
22	4
20	3
18	2
16	1

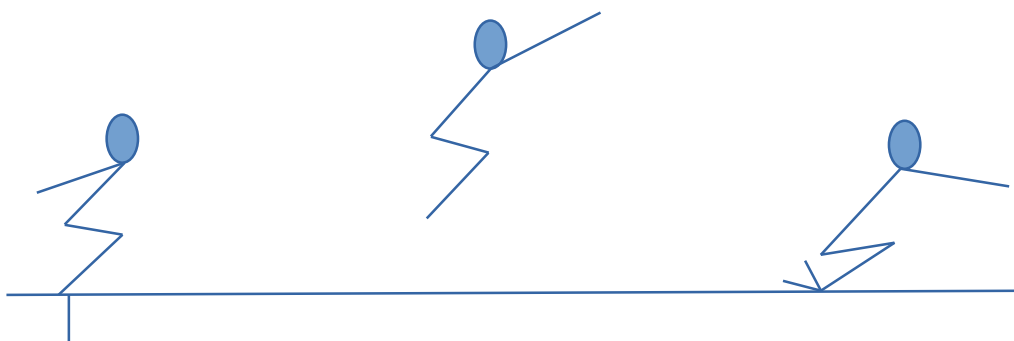
MĘŻCZYŹNI

WYNIK (powtórzenia)	PUNKTY
35 i więcej	10
34	9
32	8
30	7
28	6
26	5
24	4
22	3
20	2
18	1

SKOK W DAL Z MIEJSCA

Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa – stopy na szerokości bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do przysiadu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.

Ocena: Z dwóch skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość skoku mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu pięty badanego do linii odbicia.



KOBIETY

WYNIKI (centymetry)	PUNKTY
235	10
230	9
225	8
209	7
199	6
189	5
179	4
169	3
159	2
do 150	1

MĘŻCZYŹNI

WYNIKI (centymetry)	PUNKTY
245	10
240	9
235	8
229	7
219	6
209	5
199	4
189	3
179	2
do 170	1

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

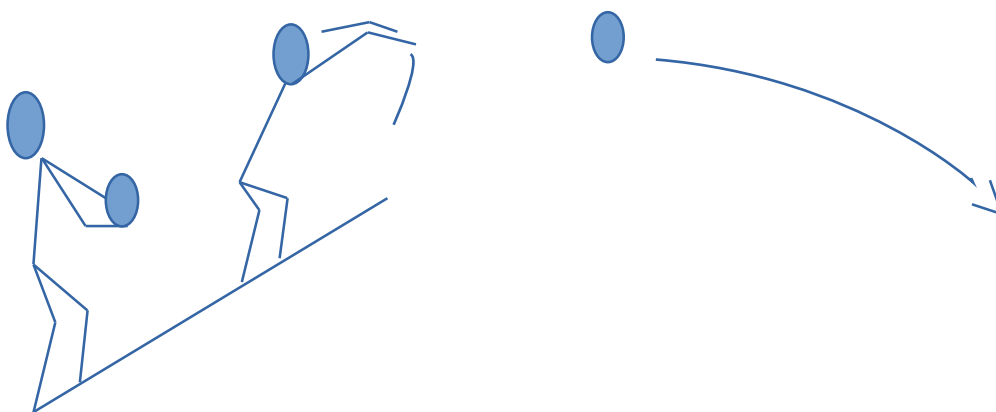
Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, zza głowy

Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równoległe kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu.

Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.

Ocena: Z dwóch prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy.

Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.



KOBIETY

WYNIK (metry)	PUNKTY
9,5	10
9	9
8,5	8
8	7
7,5	6
7	5
6,5	4
6	3
5,5	2
do 5	1

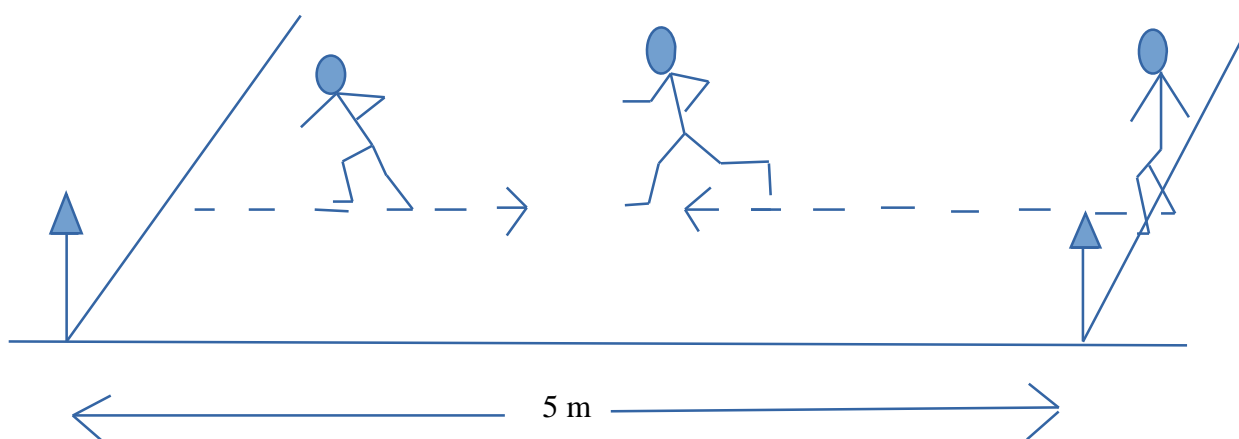
MĘŻCZYŹNI

WYNIK (metry)	PUNKTY
11,5	10
11	9
10,5	8
10	7
9,5	6
9	5
8,5	4
8	3
7,5	2
do 7	1

BIEG WAHADŁOWY

Bieg wahadłowy.

Kandydat do szkoły przebiega 10 razy dystans 5 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu dystansu kończy test sprawności fizycznej – następuje wyłączenie stopera. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.



KOBIETY

WYNIK (sekundy)	PUNKTY
21,5	10
22	9
22,5	8
23	7
23,5	6
24	5
24,5	4
25	3
25,5	2
26	1

MĘŻCZYŹNI

WYNIK (sekundy)	PUNKTY
19,5	10
20	9
20,5	8
21	7
21,5	6
22	5
22,5	4
23	3
23,5	2
24	1