

TEST SPRAWNOŚCIOWY

do klasy pierwszej

Liceum Ogólnokształcącego – ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

- I. Jednym z elementów rekrutacji do klasy przygotowania wojskowego jest zaliczenie testu sprawnościowego.
- II. Termin testów: **9 czerwca 2022 r. godz. 9.00.**
- III. Zbiórka kandydatów na szkolnym placu apelowym. Wszystkich obowiązuje strój sportowy.
- IV. **Oświadczenie rodziców/opiekunów prawnych** pobierz, wydrukuj, przynieś podpisane na test. (Załącznik 1)
- V. Zapisy na testy sprawnościowe **do 3 CZERWCA 2022 r do godz. 15:00 – forma elektroniczna** (formularz zgłoszeniowy): <https://forms.office.com/r/Wt2MvFnw1T>
- adres należy wkleić do przeglądarki, wypełnić i wysłać)
- VI. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

Warunki przeprowadzania testu sprawności fizycznej:

1. Test sprawności fizycznej przeprowadzają wyznaczeni nauczyciele wychowania fizycznego i przedmiotów przygotowania wojskowego.
2. Przed rozpoczęciem testu sprawności fizycznej kandydat zobowiązany jest do przedstawienia:
 - oświadczenia podpisanego przez rodzica/prawnego opiekuna,
 - zaświadczenia lekarskiego dopuszczającego go do wykonania ćwiczeń fizycznych, wydane nie wcześniej niż 14 dni przed datą przystąpienia do testu.Brak któregokolwiek z ww. dokumentów skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.
3. Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie na terenie Centrum Edukacji Zawodowej i Ustawicznej „Kopernik” w Wyszku, pod nadzorem medycznym (pielęgniarka szkolna).
4. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

5. Test sprawności fizycznej uwzględnia rodzaje ćwiczeń, normy i wymogi ich spełniania z podziałem na płeć.
6. Przed rozpoczęciem poszczególnych ćwiczeń osoba przeprowadzająca test szczegółowo objaśnia jak prawidłowo należy wykonać zadanie. Wykonanie ćwiczenia niezgodnie z wymogami, rażąco zakłócenie porządku lub przebiegu testu, niepodporządkowanie się poleceniom osób przeprowadzających test wyklucza kandydata z udziału.

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych:

- siły,
- wytrzymałości,
- szybkości.

Sprawdzian obejmuje następujące próby sprawnościowe:

1. dziewczęta:

- a) test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach [s],
- b) test szybkości - bieg na 60 m [s],
- c) test wytrzymałości - bieg na 800 m [min];

2. chłopcy:

- a) test siły - podciąganie na drążku [liczba powtórzeń],
- b) test szybkości - bieg na 60 m [s],
- c) test wytrzymałości - bieg na 1000 m [min].

Kolejność zdawanych prób sprawnościowych: test siły, test szybkości, test wytrzymałości.

Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.

Opisy prób sprawnościowych:

1. **zwis na drążku** – ćwicząca trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem próby jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;
2. **bieg na 60 m** – na sygnał „na miejsca” ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startu w pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki); następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do mety; czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy;
3. **bieg na 800 i 1000 m** – na sygnał „na miejsca” ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
4. **podciąganie na drążku na liczbę** - ćwiczący chwyta drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał zgina 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 zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych - podciągnięcia wykonuje się siłą.

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:

Adres zamieszkania:

Tel kontaktowy:

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

(imię i nazwisko kandydata) w testach sprawnościowych do klasy I Liceum Ogólnokształcącego – Oddział Przygotowania Wojskowego, w Centrum Edukacji Zawodowej i Ustawicznej „Kopernik” w Wyszkowie, które odbędą się w dniu 9 czerwca 2022 r. o godz. 9.00 na terenie szkoły.

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt 1 i art. 27 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2022/2023.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....
(Miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów sprawności fizycznej do osób prowadzących testy.

*niepotrzebne skreślić