

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ do Oddziału Przygotowania Wojskowego

Kandydaci do klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

Zapisy na testy sprawnościowe od 15 maja do 4 czerwca 2024 r. do godz. 15:00 – forma elektroniczna
formularz zgłoszeniowy: <https://forms.office.com/e/3Acm36r8c1>
- adres należy wkleić do przeglądarki, wypełnić i wysłać)

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 / zgody podpisanej przez rodzica/prawnego opiekuna.
3. Test sprawności fizycznej przeprowadzony zostanie na terenie Centrum Edukacji Zawodowej i Ustawicznej „Kopernik” w Wyszkowie, pod nadzorem medycznym (pielęgniarka szkolna).
4. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej zobowiązani są do posiadania odpowiedniego stroju sportowego (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 nauczyciel przeprowadzający test, szczegółowo objaśnia jak prawidłowo należy wykonać zadanie. Wykonanie ćwiczenia niezgodnie z wymogami, rażące 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 50 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 chwytą 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.