

***Opis przebiegu próby sprawności fizycznej
dla kandydatów do LO
oddział przygotowania wojskowego pod patronatem MON
w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego
w Złotowie***

I. Warunki przeprowadzenia próby sprawności fizycznej.

1. Każda osoba, składająca podanie do klasy pierwszej oddziału przygotowania wojskowego jest zobowiązana w terminie wyznaczonym przez szkołę do udziału w próbie sprawności fizycznej.
2. Kandydaci, którzy z przyczyn niezależnych od nich, nie przystąpią do próby w I terminie, mogą zgłosić się w II terminie.
3. Kandydat powinien posiadać zgodę wraz z oświadczeniem rodziców/prawnych opiekunów o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w próbie sprawności fizycznej (do pobrania ze strony internetowej).
4. Kandydat zobowiązany jest odpowiednio przygotować się do próby sprawności fizycznej przynosząc ze sobą strój sportowy (krótkie spodenki, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe) i obuwie sportowe bez kolców, o dobrej przyczepności do podłoża.
5. Niedopuszczalne jest podczas próby sprawności fizycznej noszenie biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała.
6. Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej i/lub na boisku szkolnym, którą poprzedza rozgrzewka.

II. Zakres próby sprawności fizycznej

1. Formy testów:

Dziewczęta:

Test siły: zwis na drążku na czas

Test szybkości: bieg wahadłowy 10x10m

Test wytrzymałościowy: test Coopera

Chłopcy:

Test siły: podciąganie na drążku na liczbę

Test szybkości: bieg wahadłowy 10x10m

Test wytrzymałościowy: test Coopera

2. Zasady przeprowadzania testów:

- a) kolejność zdawanych konkurencji: test siły, test szybkości, test wytrzymałościowy
- b) czas trwania testu: około 2,5h w jednym dniu
- c) każda próba sprawności wykonywana jest tylko raz.

3. Opis testów:

Zwis na drążku: startujący trzyma drążek podchwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "START" zaczyna się próba zwisu i trwa do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się nad drążkiem. Wynikiem jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy startująca oprze lub opuści brodę poniżej drążka.

Bieg wahadłowy: startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.

Test Coopera: bieg po bieżni lekko atletycznej przez 12 min. Wynikiem jest dystans pokonany przez startującego/cą. Startujący biegną w grupach maksymalnie 10 osobowych.

Podciągnięcia na drążku na liczbę: startujący chwytą drążek podchwytem 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. Ćwiczący nie wykonuje ruchów wahadłowych nóg i całego ciała.

3. Określanie poziomu sprawności:

Dziewczęta:

Poziom sprawności	Drążek	Bieg wahadłowy	Test Coopera
Niski	20s	33,4s	1750m
Średni	35s	32,4s	1800-1900m
Dobry	50s	30,4s	1950-2100m
Bardzo dobry	60s	29,4s	2150-2250m
Wysoki	85s	28,4s	2300m

Chłopcy:

Poziom sprawności	Drażek	Bieg wahadłowy	Test Coopera
Niski	4	32,4s	2100m
Średni	6	31,4s	2250-2350m
Dobry	9	30,4s	2400-2600m
Bardzo dobry	12	28,4s	2650-2759m
Wysoki	14	27,0s	2800m

III. Wyniki próby sprawności fizycznej:

1. Komisja powołana przez dyrektora szkoły do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej określa czy kandydat uzyskał pozytywne/negatywne wyniki prób sprawności fizycznej.
2. Wyniki są przekazywane członkom komisji rekrutacyjnej i uwzględniane przy postępowaniu rekrutacyjnym.