**11. Warunki testu sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy wojskowej:**

**11.1** Każda osoba, składająca podanie do klasy wojskowej, bierze udział w teście sportowym celem diagnozowania poziomu sprawności fizycznej kandydata. Kandydat zobowiązany jest odpowiednio przygotować się do testu sprawności, przynosząc ze sobą strój sportowy (krótkie spodenki, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe) i obuwie sportowe bez kolców, o dobrej przyczepności do podłoża. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała. Test sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.

**11.2. Test obejmuje:**

**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

Kolejność zdawanych konkurencji: test siły, test szybkości, test wytrzymałościowy. Czas trwania testu: około 2,5h w jednym dniu. Każda próba sprawności wykonywana jest tylko raz. Wyniki testu sprawności fizycznej przekazane są do komisji rekrutacyjnej.

**11.3. Opis konkurencji:**

**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 chwyta 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.

 **11.4. 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 | Drążek | 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 |

**11.5. Wyniki testu sprawności:**

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