

## **WARUNKI PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO**

Kandydaci do oddziału przygotowania wojskowego (klasy wojskowej) wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych prób sprawności.

Termin podstawowy próby sprawności fizycznej: 3-4 czerwca 2024 r. od godz. 9.00  
Termin dodatkowy próby sprawności fizycznej: 20 czerwca 2024 r. od godz. 9.00

Miejsce: sala gimnastyczna Zespołu Szkół Ponadpodstawowych nr 4 im. Kazimierza Wielkiego w Siedlcach.

Kandydaci przystępujący do próby sprawności fizycznej muszą posiadać legitymację szkolną, odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe (obowiązuje zmiana obuwia).

Kandydaci przed przystąpieniem do próby sprawności fizycznej muszą przedłożyć w sekretariacie szkoły:

- pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły;
- orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o zdolności do nauki w ww. oddziale.

Próba sprawności fizycznej jest integralną częścią procedury rekrutacji do ww. oddziału. Złożenie wymienionych dokumentów jest równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

### **Próba sprawności fizycznej, która określa poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości, obejmuje:**

1. Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem na ławeczce - Ćwiczący na komendę „GOTÓW” wykonuje podpór przodem (dłonie oparte na ławeczce gimnastycznej na szerokość barków zaś nogi znajdują się na podłożu). Po usłyszeniu komendy „ĆWICZ” kandydat wykonuje uginanie i prostowanie ramion („pompek”) tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych a następnie powraca do pozycji wyjściowej. Ważne jest aby głowa, tułów i nogi znajdowały się w jednej linii. Oceniający liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia - powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo „pompek”.
2. Bieg wahadłowy 10 x 10 m - Na komendę „START” (sygnał dźwiękowy) kandydat dziesięciokrotnie obiega dwie chorągiewki oddalone od siebie o 10 metrów. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5kg.
3. Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem w czasie 2 minut - Na komendę „GOTÓW” kandydat przyjmuje pozycję leżąc tyłem z dłońmi splecionymi za głową, ramiona i łokcie dotykają materaca, nogi ugięte są w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego). Stopy rozstawione są na szerokość bioder i zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „ĆWICZ” kandydat wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami do kolan a następnie powraca do pozycji wyjściowej. Oceniający głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu za głową dłońmi”, oceniałcy powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.