

OPIS PRÓB EGZAMINU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW – ABSOLWENTÓW 8-LETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ

do Liceum Ogólnokształcącego ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO w Zespole Szkół Ogólnokształcących w Głubczycach

I. Do egzaminu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia.

II. Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych w ubiorze sportowym (krótkie spodenki gimnastyczne, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe, buty sportowe bez kolców).

III. Sprawdzenie obejmuje następujące próby sprawnościowe:

- a) test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach [s],
- b) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m [s]
- c) test siły mięśni brzucha - skłony w leżeniu z piłką

IV. Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:

test siły,
test szybkości,
test siły mięśni brzucha

V. Czas trwania sprawdzianu: uzależniony od ilości kandydatów

VI . 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 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 5 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu. W przypadku potrącenia pachołka próba zostaje przerwana i czas mierzony jest od nowa.

3) skłony z piłką w leżeniu „brzuski” Na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leży na plecach z piłką trzymaną w dłoniach za głową, która dotyka materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych(maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, zahaczone o dolny szczebel drabinki. Na hasło „start” ćwiczący przez 30 sekund wykonuje skłony tak, by piłką dotknąć szczebelek drabinki i wraca do pozycji wyjściowej znów tak by piłka dotknęła materaca. Liczone jest każde dotknięcie piłką do szczebelka drabinki.

VI Warunki zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej;

Dla kandydatów do oddziałów przygotowania wojskowego ustala się minimalny poziom zaliczenia próby sprawności fizycznej na poziomie 30 punktów naborowych obliczonych jako sumę punktów naborowych z prób: zwis na drążku, bieg wahadłowy 10x10m oraz siła mięśni brzucha.

NORMY DLA KANDYDATÓW:

Poziom wykonania	Punkty naborowe	Dziewczęta	Chłopcy
Minimalny	10	1s	4s
Dostateczny	20	2s	5s
Dobry	30	3s	6s
Bardzo Dobry	40	4s	7s
Wysoki	50	5s	8s

Poziom wykonania	Punkty naborowe	Dziewczęta	Chłopcy
Minimalny	10	40,1	36,1
Dostateczny	20	39,1	35,1
Dobry	30	38,1	34,1
Bardzo Dobry	40	37,1	33,1
Wysoki	50	36,1	32, 1

Poziom wykonania	Punkty naborowe	Dziewczęta	Chłopcy
Minimalny	10	10x	15x
Dostateczny	20	15x	18x
Dobry	30	20x	23x
Bardzo Dobry	40	25x	28x
Wysoki	50	30x	33x

