

ZESPÓŁ SZKÓŁ

im. Ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego

05-480 Karczew, ul. Ks. Kard. St. Wyszyńskiego 4

tel. /fax sekr. (22) 788-24-00

Regon: 010104588, NIP 532-17-41412

REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW – DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO W ZESPOLE SZKÓŁ im. KS.KARD.STEFANA WYSZYŃSKIEGO W KARCZEWIE.

Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do wojskowego oddziału przygotowania wojskowego.

Do próby sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia próby dostarczą do technikum orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia i brak przeciwwskazań do wyczerpującego wysiłku fizycznego.

Sprawdzian organizuje Dyrektor Zespołu Szkół w Karczewie. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję w składzie: dwóch nauczycieli wychowania fizycznego, nauczyciele edukacji wojskowej oraz pielęgniarka szkolna. Komisja powinna liczyć co najmniej czterech członków. Za przygotowanie, organizację i przebieg próby sprawności fizycznej pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły. Próba sprawnościowa zaplanowana jest w dniu 30.05.2025 r. o godzinie 11:00 oraz 02.06.2025 o godzinie 11:00 w Zespole Szkół im. Ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego w Karczewie, ul. Wyszyńskiego 4.

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

Sprawdzian obejmuje następujące próby sprawnościowe:

dziewczęta:

a) test siły - uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce [liczba powtórzeń]

b) test szybkości - bieg zygzakiem „koperta” [s]

c) test wytrzymałości - bieg na 800 m [min]

chłopcy:

a) test siły - uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce [liczba powtórzeń]

b) test szybkości - bieg wahadłowy 10 x 10 m [s]

c) test wytrzymałości - bieg na 1000 m [min].

Kolejność zdawanych prób sprawnościowych: test siły, test szybkości, test wytrzymałości.

Czas trwania sprawdzianu: około dwóch godzin w ciągu jednego dnia.

Opisy prób sprawnościowych:

Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce - Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce i ramiona podparte na szerokości barków) na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „Ćwicz” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami).

Bieg wahadłowy 10 x 10 m - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety

Bieg zygzakiem „koperta” - wykonuje się w stroju sportowym w miejscu, w którym na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty A, B, C, D prostokąta o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniaczy (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

bieg na 800 i 1000 m – na sygnał „na miejsca” startująca(-y) staje przed linią startu w pozycji wysokiej; na sygnał biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

Podstawą do zaliczenia próby sprawnościowej udział we wszystkich konkurencjach i uzyskanie przez kandydata minimum 10 punktów z trzech wyżej wymienionych ćwiczeń, tj:

Normy poszczególnych ćwiczeń dla dziewcząt:

Prób a	Ilość pkt	1pkt	2pkt	3pkt	4pkt	5pkt
Ugięcia ramion na ławeczce (ilość powtórzeń)		5-7	8-11	12	13-18	19 i więcej
Bieg zygzakiem po kopercie (sekundy)		34-32	31,99-30	29,99-28,5	28,49-27,5	Poniżej 27,5
Bieg 800m (minuty)		5-4,21	4,20-4,11	4,10	4,09-4	Poniżej 4

Normy poszczególnych ćwiczeń dla Chłopców:

Prób a	Ilość pkt	1pkt	2pkt	3pkt	4pkt	5pkt
Ugięcia ramion na ławeczce (ilość powtórzeń)		10-14	15-19	20-29	30-39	40i więcej
Bieg wahadłowy 10x10m (sekundy)		36-34	33,99-32,5	32,49-31,5	31,49-29,5	Poniżej 29,5
Bieg 1km (minuty)		5-4,31	4,30-4,11	4,10-4	3,59-3,50	Poniżej 3,50

Piotr Błaszczyk

Opracował
Piotr Błaszczyk

DYREKTOR
Zespołu Szkół w Karczewie
Kowalik
mgr Ewa Kowalik