

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
w Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. I. J. Paderewskiego w Sulejówku
do ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

Lista kandydatów przystępujących do próby sprawności fizycznej zostanie podana w dniu
5 czerwca 2024 roku, o godz. 12:00

Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się na boisku szkolnym i/lub sali gimnastycznej w dniu
10 czerwca 2024 roku od godziny 12:00

(II termin: 25 czerwca 2024 godz. 10:00 - wyłącznie dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych nie mogli przystąpić do sprawdzianu w I terminie.

Kandydat lub jego rodzic w tej sytuacji zobowiązany jest przedstawić stosowny dokument poświadczający brak możliwości przystąpienia do sprawdzianu nie później niż w dniu próby).

14 czerwca 2024r. - podanie listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej

Informacje organizacyjne

- Kandydat do szkoły wykonuje testy w stroju i obuwiu sportowym (nie można biegać w kolcach).
- Niedopuszczalne jest podczas testu noszenie biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała.
- Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
- Test sprawności przeprowadzony będzie zgodnie z harmonogramem i zaleceniami GIS, MZ.
- Należy pamiętać, iż warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest dostarczenie pisemnej zgody rodziców / opiekunów prawnych na udział kandydata w próbie sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego oraz orzeczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w OPW wydany przez lekarza POZ (w/w dokumenty należy złożyć wraz z wnioskiem o przyjęcie do Oddziału Przygotowania Wojskowego).

Próba sprawności fizycznej

1. Bieg na 100m

W konkurencji decyduje czas ukończenia

2. Bieg po kopercie

Konkurencja przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3x5 m, na którym w wyznaczonych miejscach stoją tyczki. Na komendę „start” kandydat zaczyna bieg zgodnie z wyznaczonym kierunkiem, omijając tyczki od strony zewnętrznej. Kandydat pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas biegu obowiązuje całkowity zakaz chwywania i przytrzymywania stojących tyczek. O wyniku decyduje czas biegu.

3. Skok w dal obunóż z miejsca

Kandydat wykonuje skok w dal obunóż z wyznaczonego miejsca. O wyniku decyduje odległość skoku mierzona stopami.

4. Klaskanie pod kolanami – test na szybkość

Kandydat biegnie w miejscu przez 10 sekund, wysoko podnosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Liczona jest liczba klaśnień.

5. Nożyce pionowe na materacu – test siły mięśni brzucha

Kandydat leży na plecach, z rękoma położonymi obok tułowia, nogi uniesione. Kandydat wykonuje nożyce pionowe, o wyniku decyduje czas trwania próby (min. 1 minuta).