

**Próba sprawności fizycznej oddziału przygotowania wojskowego
oraz oddziału o profilu mundurowym**

Liceum Ogólnokształcącego im. Czesława Tańskiego w Puszczy Mariańskiej

Terminy: I termin: 28 maja 2026 r. godz. 16.00

II termin: 22 czerwca 2026 r. godz. 16.00

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie rodzica/ opiekuna prawnego.

Oświadczenie (zamieszczone na stronie internetowej, w zakładce rekrutacja) należy wydrukować i dostarczyć razem z wnioskiem rekrutacyjnym lub przynieść na test próby sprawności fizycznej.

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Miejsce: Boisko szkolne przy Liceum Ogólnokształcącym im. Czesława Tańskiego w Puszczy Mariańskiej.

**OGÓLNE WARUNKI PRZEPROWADZENIA PRÓB SPRAWNOŚCI
FIZYCZNEJ:**

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu sprawdzianu, oświadczenie rodzica lub prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w sprawdzianie (podstawa prawna: art. 143 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe).
2. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiada wyznaczona przez Dyrektora Szkoły osoba, spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej.
3. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do klasy pierwszej **klasy mundurowej**. Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie sumy wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne ćwiczenia, wykonane przez kandydata podczas prób.

4. Sprawdzian składa się z trzech konkurencji sprawdzających siłę oraz motorykę i szybkość. To odpowiednio: uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem w czasie 1 minuty (tzw. pompki), skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem w czasie 1 minuty (tzw. brzuszki) oraz bieg wahadłowy (10x10 metrów).
5. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku i zakwalifikowania do wzięcia udziału w rekrutacji do OPW jest zaliczenie wszystkich konkurencji raz otrzymanie łącznie **minimum 15 punktów**. (maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania to 30 punktów)
6. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin w stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dresy), buty sportowe (bez kolców). Wszystkie ćwiczenia objęte egzaminem zalicza się w ubiorze sportowym.
7. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów oraz zakwalifikowania do rekrutacji do OPW.
8. Opis norm i konkurencji z podziałem na chłopców i dziewczęta:

UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE PRZODEM

(pompki)

Na komendę „Gotów” kandydat/kandydatka wykonuje podpór przodem na wyprostowanych rękach i nogach – 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). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń.

Jeżeli kandydat/kandydatka nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek.

PUNKTY	10	8	6	4	2	0
Chłopcy	Od 26 powt.	21-25 powt.	16-20 powt.	11-15 powt.	Do 10 powt.	Poniżej 4 powt.
Dziewczęta	Od 21 powt.	16-20 powt.	11-15 powt.	7-10 powt.	Do 6 powt.	Poniżej 2 powt.

SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (brzuski)

w czasie 1 minuty

Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaparte o drabinkę.

Na komendę „Ćwicz” włączany jest czas:

kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby łopatki dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę 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 łopatkami powierzchni, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

Po upływie czasu pada komenda „STOP”.

PUNKTY	10	8	6	4	2	0
Chłopcy	Od 50 powt.	41-49 powt.	31-40 powt.	21-30 powt.	Do 20 powt.	Poniżej 10 powt.
Dziewczęta	Od 45 powt.	36- 44 powt.	26-35 powt.	16-25 powt.	Do 15 powt.	Poniżej 8 powt.

BIEG WAHADŁOWY 10 x 10 m

Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę **pięciokrotnie**. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie wykonanych powtórzeń.

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.

PUNKTY	10	8	6	4	2	0
Chłopcy	27 s. i mniej	28s	29s	30s	31s	33s i więcej
Dziewczęta	28 s. i mniej	29s	30s	31s	32s	34s i więcej