

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY SŁUŻBY MUNDUROWEJ

Terminy:

I termin: 7 czerwca 2023r. godz. 16⁰⁰

II termin: 21 czerwca 2023r. godz. 16⁰⁰

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

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie w załączniku na stronie 4, które należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.

Miejsce:

Hala sportowa w Powiatowym Zespole nr 2 Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego i Technicznych im. Ignacego Łukasiewicza ul. Bema 4 w Oświęcimiu.

- Zapisy na testy sprawnościowe w **dniu testów sprawnościowych**. Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica/prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

REGULAMIN TESTY PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

próby sprawności fizycznej dla absolwentów szkoły podstawowej – kandydatów do **klasy służby mundurowej** w Powiatowym Zespole nr 2 Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego i Technicznych im. I. Łukasiewicza w Oświęcimiu.

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 **służby mundurowej**. Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej 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 przyjęcia do Oddziału służby mundurowej jest zaliczenie wszystkich konkurencji na min 2 punkty (każda konkurencja), przy czym uzyskana średnia arytmetyczna ze wszystkich konkurencji nie może być niższa niż 4,0; a w razie większej liczby kandydatów, którzy osiągnęli wymagany próg punktowy, decydować będzie wynik wyższy.
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 do oddziału służby mundurowej.
8. Opis norm i konkurencji z podziałem na chłopców i dziewczęta:

I. 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 skłonów.

Dziewczęta wykonują ćwiczenie z użyciem ławeczki.

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

II. 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 palce rąk splecione na głowie 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 obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

Po upływie czasu pada komenda „STOP”.

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

III. 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 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.

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

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:

.....

Adres zamieszkania rodziców

.....

Telefon komórkowy

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

.....

(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do **klasy służby mundurowej** w Powiatowym Zespole nr 2 Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego i Technicznych im. I. Łukasiewicza w Oświęcimiu, które odbędą się w wyznaczonych terminach na terenie szkoły tj. **07.06.2023r., 21.06.2023r.**

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2023/2024.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego* w testach sprawnościowych do szkoły.

.....

(Miejscowość, data)

.....

(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów sprawności fizycznej do trenerów prowadzących testy.

* niepotrzebne skreślić