Wymagania do próby sprawności fizycznej

1. Warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest przedstawienie oświadczenia rodzica / prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w teście – **wzór oświadczenia do pobrania ze strony szkoły, składane razem z wnioskiem)**
2. Zbiórka kandydatów przystępujących do testów sprawnościowych odbędzie się na podwórku szkolnym przy ulicy Wyszyńskiego 1.
3. Próba sprawności fizycznej będzie przeprowadzana na stadionie miejskim i sali gimnastycznej (ul. Wyszyńskiego 1 oraz ul. Warmińska 1)
4. Kandydat wykonuje test w stroju i obuwiu sportowym
5. Test sprawności fizycznej rozpocznie się rozgrzewką.
6. Podczas testu zabronione jest noszenie biżuterii lub innych przedmiotów, mogących spowodować uszkodzenie ciała
7. Punkty uzyskane w poszczególnych próbach są sumowane i dają wynik końcowy kandydata. Kandydat może otrzymać maksymalnie 36 punktów. Aby zakwalifikować się do II etapu rekrutacji kandydat musi uzyskać minimum 16 punktów z próby sprawności fizycznej

W szczególnych przypadkach losowych lub zdrowotnych uniemożliwiających przystąpienie do próby sprawności fizycznej w I terminie Dyrektor Zespołu Szkół w Górowie Iławeckim na udokumentowany wniosek rodziców kandydata złożony najpóźniej w dniu testu może wyrazić zgodę na przystąpienie do próby w II terminie.

Przypadki szczególne rozstrzyga Komisja Rekrutacyjna oraz Dyrektor Szkoły.

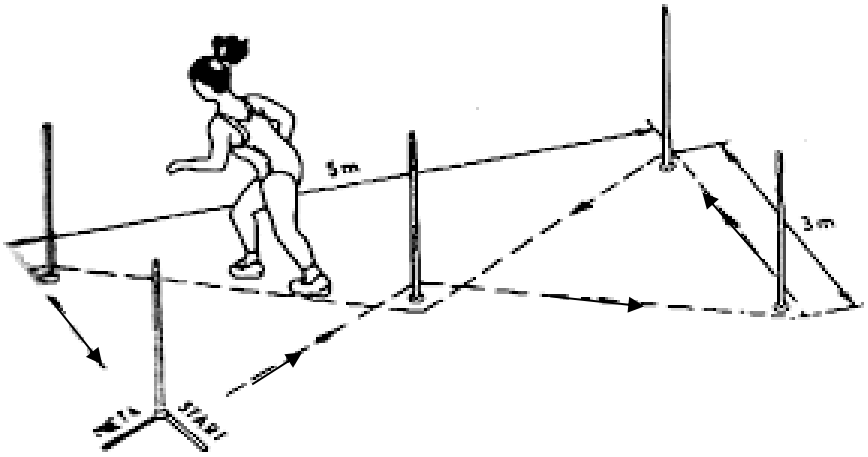
ZAKRES TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

Test sprawności fizycznej składa się z sześciu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu.
Próby dla dziewcząt i chłopców:

● ZWINNOŚĆ - bieg po kopercie o wymiarach 3 m x 5 m – 3 razy na czas

- na prostokącie o wymiarach 300 cm x 500 cm umieszcza się pięć chorągiewek o wysokości 150 cm (po jednej w narożnikach oraz na przecięciu przekątnych). Wykonujący ćwiczenie staje na linii startu. Na komendę "Gotów" przyjmuje pozycję startową wykroczną (start wysoki) i pozostaje bez ruchu. Na komendę "Start" lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg od chorągiewki A i biegnie kolejno w kierunku chorągiewki B, a następnie C, D, B, E oraz A. Chorągiewki A, C, D i E omija lewym barkiem, a chorągiewkę B prawym barkiem. Całą trasę pokonuje się trzykrotnie. Zabronione jest dotykanie chorągiewek w trakcie biegu. W przypadku przewrócenia chorągiewki próbę powtarza się. Kolejne przewrócenie chorągiewki powoduje niezaliczenie ćwiczenia. Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 s;



● SIŁA RAMION - uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem

- z podporu, leżąc przodem, wykonujący ćwiczenie ugina ramiona w stawach łokciowych tak, aby barki, łopatki oraz łokcie znalazły się w jednej płaszczyźnie (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostu w ww. stawach aż do uzyskania pozycji wyjściowej; w trakcie ćwiczenia nie wolno dotykać podłoża inną częścią ciała niż palce stóp i wewnętrzne powierzchnie dłoni oraz wykonywać przerw odpoczynkowych, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej);

● MOC - skok w dal z miejsca obunóż

– wykonujący ćwiczenie staje w odległości 50 cm od materaca (przed oznaczoną linią), wykonuje zamach rękami i, odbijając się jednocześnie obiema stopami od podłoża, skacze w przód; próbę powtarza się trzykrotnie, oceniany jest najdłuższy skok mierzony w linii prostej od oznaczonego miejsca odbicia do najbliższego punktu kontaktu ciała z materacem;

● SIŁA MM BRZUCHA - skrętoskłony w czasie jednej minuty

- z pozycji leżącej tyłem, dłonie splecione palcami na karku, łopatki dotykają podłoża, nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych oparte stopami o dolny szczebel drabinek gimnastycznych (ostatni lub przedostatni) wykonujący ćwiczenie dynamicznie unosi tułów (wykonując skłon w przód) z jednoczesnym skrętem i dotyka prawym łokciem lewego kolana, wraca do postawy wyjściowej i kolejno unosi się, dotykając lewym łokciem prawego kolana, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to wznos tułowia, dotknięcie łokciem kolana oraz powrót do leżenia na plecach z dotknięciem łopatkami podłoża);

● GIBKOŚĆ - skłon w przód

– wykonujący ćwiczenie staje w pozycji wyprostowanej (na baczność). Nie zginając nóg w kolanach i nie odrywając stóp od podłoża, wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód, aż do osiągnięcia maksymalnej dla siebie głębokości skłonu, a następnie uzyskaną pozycję utrzymuje przez trzy sekundy;

● WYTRZYMAŁOŚĆ - bieg na dystansie 1000 m (chłopcy) i 600 m (dziewczęta)

- na komendę "Na miejsca" wykonujący ćwiczenie podchodzi do linii startu. Na komendę "Gotów" przyjmuje pozycję startową wykroczną (start wysoki) i pozostaje bez ruchu. Na komendę "Start" lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

Wyniki uzyskane przez kandydatów są oceniane na podstawie poniższych norm:

DZIEWCZĘTA

NAZWA ĆWICZENIA	PUNKTY					
	6	5	4	3	2	1
BIEG ZYGZAKIEM „KOPERTA”	26,4	27,1	27,8	28,5	29,5	> 29,5
UGINANIE RAMION W PODPORZE PRZODEM	15	12	9	6	3	< 3
SKRĘTOSKŁONY -1 MINUTA	45	39	36	32	28	<28
SKOK W DAL Z MIEJSCA OBUNÓŻ	190	180	165	150	140	<140
SKŁON W PRZÓD -GIBKOŚĆ	Dotknąć głową kolan utrzymać pozycję 3 sek.	Oprzeć się na całych dłoniach o podłoże utrzymać pozycję 3 sek.	Palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sek.	Palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję 3 sek.	Chwycić oburącz za kostki, utrzymać pozycję 3 sek.	
BIEG NA DYSTANSIE 600 m	2,40	2,50	3,00	3,30	3,80	>3,80

CHŁOPCY

NAZWA ĆWICZENIA	PUNKTY					
	6	5	4	3	2	1
BIEG ZYGZAKIEM „KOPERTA”	24,0 s	25,0 s	25,8 s	26,4 s	27,0 s	> 27,0 s
UGINANIE RAMION W PODPORZE PRZODEM	35	30	25	20	10	< 10
SKRĘTOSKŁONY -w czasie 1 MINUTA	50	43	40	36	30	<30
SKOK W DAL Z MIEJSCA OBUNÓŻ	235 cm	220 cm	200 cm	180 cm	160 cm	<160 cm
SKŁON W PRZÓD -GIBKOŚĆ	Dotknąć głową kolan utrzymać pozycję 3 sek.	Oprzeć się na całych dłoniach o podłoże utrzymać pozycję 3 sek.	Palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sek.	Palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję 3 sek.	Chwycić oburącz za kostki, utrzymać pozycję 3 sekundy	
BIEG NA DYSTANSIE 1000m.	3,50 min	4,10 min	4,25 min	4,40 min	5,0 min	> 5,0 min