

## **Regulamin prób sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziałów przygotowania wojskowego liceum ogólnokształcącego**

1. Kandydaci przystępujący do próby sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
2. Kandydatów obowiązuje oświadczenie podpisane przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie (załącznik nr 2) należy wydrukować i przynieść na próbę sprawności fizycznej.
3. Próba sprawności fizycznej odbędzie się na boisku sportowym oraz na sali gimnastycznej Zespołu Szkół im. Waleriana Łukasińskiego, ul. Wymyślińska 2, 87-630 Skępe.
4. Próba sprawności fizycznej przeprowadzona będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – szybkości, siły i wytrzymałości.
5. Kandydat do oddziału przygotowania wojskowego liceum ogólnokształcącego musi zaliczyć wszystkie próby sprawności fizycznej na poziomie co najmniej „średnim”.
6. Próba sprawności fizycznej obejmuje trzy próby:
  - a) bieg wahadłowy 10 x 10 m - 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;

- b) skłony w przód w czasie 2 minut - na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder zaczepione o dolny szczebel drabinki; na komendę „ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie); oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość 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 powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów;
- c) bieg wytrzymałościowy ze startu wysokiego na dystansie: dla chłopców 1000 m (2,5 okrążenia bieżni lekkoatletycznej ZS Skępe), dla dziewcząt 800 m (2 okrążenie bieżni lekkoatletycznej ZS Skępe).

#### 7. Normy prób sprawnościowych:

##### a) dziewczęta

Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia	Bieg wytrzymałościowy
Niski	powyżej 35 s	poniżej 20	powyżej 4 min. 21s
Średni	33,6 s– 34,9 s	20 - 29	3 min. 56 s – 4 min. 20 s
Dobry	32,5 s– 33,5 s	30 - 39	3 min. 36 s – 3 min. 55 s
Bardzo dobry	do 32,4 s	40 i powyżej	3 min. 35 s i poniżej

##### b) chłopcy

Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia	Bieg wytrzymałościowy
Niski	powyżej 33 s	poniżej 28	4 min. 16 s i powyżej
Średni	31,6 s– 32,9 s	28 - 37	3 min. 46 s – 4 min. 15 s

Dobry	30,5 s– 31,5 s	38 - 47	3 min. 31 s – 3 min.45 s
Bardzo dobry	do 30,4 s	48 i powyżej	3 min. 30 s i poniżej