

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 przy Zespole 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 uzyskać ze wszystkich prób sprawności fizycznej co najmniej po 2 punkty, razem 6 na 12 możliwych do uzyskania.
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 przy ZS Skępe).

7. Normy prób sprawnościowych:

a) dziewczęta

Ilość możliwych punktów do zdobycia	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia	Bieg wytrzymałościowy
1	powyżej 35 s	poniżej 20	powyżej 4 min. 21s
2	33,6 s– 34,9 s	20 - 29	3 min. 56 s – 4 min. 20 s
3	32,5 s– 33,5 s	30 - 39	3 min. 36 s – 3 min. 55 s
4	do 32,4 s	40 i powyżej	3 min. 35 s i poniżej
Razem 12 punktów			

b) chłopcy

Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Sklony tułowia	Bieg wytrzymałościowy
1	powyżej 33 s	poniżej 28	4 min. 16 s i powyżej
2	31,6 s– 32,9 s	28 - 37	3 min. 46 s – 4 min. 15 s
3	30,5 s– 31,5 s	38 - 47	3 min. 31 s – 3 min.45 s
4	do 30,4 s	48 i powyżej	3 min. 30 s i poniżej
Razem 12 punktów			