

**OPIS PRÓB EGZAMINU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW-
ABSOLWENTÓW 8- LETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ do II Liceum
Ogólnokształcącego im. Stefanii Sempołowskiej**

**ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
w Zespole Szkół Rolniczych w Prudniku**

1. Do egzaminu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia próby sprawności fizycznej dostarczą orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia.

2. Kandydaci przystępują do wszystkich trzech prób sprawnościowych w ubiorze sportowym (krótkie spodenki gimnastyczne, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe, buty sportowe bez kolców).

3. Sprawdzian obejmuje następujące próby sprawnościowe:

a) test siły- zwis na drążku o ugiętych rękach [s]

b) test szybkości- bieg wahadłowy 10×10 m [s]

c) test siły mięśni brzucha- skłony w leżeniu z piłką

4. Kolejność zdawanych prób sprawnościowych: test siły, test szybkości, test siły mięśni brzucha.

5. Czas trwania próby sprawności fizycznej- uzależniony od liczby kandydatów.

6. Opis prób sprawności fizycznej:

a) **zwis na drążku**- ćwiczący/a trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych, dłonie winny znajdować się na szerokości barków, na sygnał "start" wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka, wynikiem próby jest liczba wytrzymanych sekund w opisanej pozycji, pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka.

Poziom wykonania	Punkty naborowe	Dziewczęta	Chłopcy
Minimalny	10	1 s	4 s
Dostateczny	20	2 s	5 s
Dobry	30	3 s	6 s
Bardzo dobry	40	4 s	7 s
Wysoki	50	5 s	8 s

b) **bieg wahadłowy 10×10 m**- startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10 m.

Startujący/a pokonuje 10 razy odcinki 10 metrowe, stoper zostaje wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu. W przypadku potrącenia pachołka próba zostaje przerwana, startujący/a może tylko 1 raz powtórzyć bieg i czas mierzony od nowa.

Poziom wykonania	Punkty naborowe	Dziewczęta	Chłopcy
Minimalny	10	40,1	36,1
Dostateczny	20	39,1	35,1
Dobry	30	38,1	34,1
Bardzo dobry	40	37,1	33,1
Wysoki	50	36,1	32,1

c) **skłony piłką lekarską 1 kg w leżeniu "brzuski"**-na komendę "gotów" kandydat przyjmuje pozycję: leży na plecach z piłką trzymaną w dłoniach za głową, która dotyka materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, zahaczone o dolny szczebel drabinki. Na hasło "start" ćwiczący przez 30 sekund wykonuje skłony tak, by piłką dotknąć szczebelek drabinki i wraca do pozycji wyjściowej znów tak by piłka dotknęła materaca. Liczone jest każde dotknięcie piłką do szczebelka drabinki.

Poziom wykonania	Punkty naborowe	Dziewczęta	Chłopcy
Minimalny	10	10×	15×
Dostateczny	20	15×	18×
Dobry	30	20×	23×
Bardzo dobry	40	25×	28×
Wysoki	50	30×	33×

7. Warunki zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej

- Każdy kandydat musi przystąpić do wszystkich prób sprawnościowych.
- Dla kandydatów do klasy pierwszej o profilu oddział przygotowania wojskowego ustala się minimalny poziom zaliczenia próby sprawności fizycznej na poziomie 30 punktów naborowych, obliczonych jako sumę punktów naborowych z prób: zwis na drążku, bieg wahadłowy 10×10 m oraz siła mięśni brzucha.