

**REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW –
ABSOLWENTÓW 8-LETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ
do II Liceum Ogólnokształcącego
ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
w Zespole Szkół Rolniczych w Prudniku**

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia.
2. Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych w stroju i obuwiu sportowym.

3. Próby obejmują następujące sprawności:

1) dziewczęta:

- a) test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach [s],
- b) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m [s]
- c) test wytrzymałości - bieg na 600 m [min];

2) chłopcy:

- a) test siły - podciąganie na drążku [liczba powtórzeń],
- b) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m [s]
- c) test wytrzymałości - bieg na 1000 m [min].

1. Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:

test siły,
test szybkości,
test wytrzymałości.

Uwaga! Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.

2. **Czas trwania prób:** uzależniony od ilości kandydatów

VI . Opisy prób sprawnościowych:

- 1) **zwis na drążku** – ćwicząca 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.
- 2) **Bieg wahadłowy:** startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej.

Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachółka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachółka. Odległość między pachółkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.

- 3) **bieg na 600 i 1000 m** – na sygnał „na miejsca” ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykrocznej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.
- 4) **podciąganie na drążku na liczbę**: ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli ćwiczący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych - podciągnięcia wykonuje się siłą.

VII. Warunki zaliczenia prób sprawności fizycznej;

Kandydat przystępuje do trzech prób sprawnościowych. Warunkiem zaliczenia prób sprawności fizycznej jest uzyskanie przez kandydata minimum 85 punktów.

NORMY DLA KANDYDATÓW:

TEST SIŁY - zwis na drążku (dz.), podciąganie na drążku (chł.)		
Dziewczęta	PUNKTY	Chłopcy
5 sek.	50	5 x
4 sek.	40	4 x
3 sek.	30	3 x
2 sek.	20	2 x
1 sek.	10	1 x

TEST SZYBKOŚCI - bieg wahadłowy 10x10m		
Dziewczęta	PUNKTY	Chłopcy
32,1 sek.	50	29,1 sek.
33,1 sek.	40	30,1 sek.
34,1 sek.	30	31,1 sek.
35,1 sek.	20	32,1 sek.
36,1 sek.	10	33,1 sek.

TEST WYTRZYMAŁOŚCI - 600m (dz.), 1000m (chł.)		
Dziewczęta	PUNKTY	Chłopcy
2,43 min	50	4,01min
2,53 min	40	4,11min
3,03 min	30	4,21min
3,13 min	20	4,31 min
3,23 min	10	4,41 min