

REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dla kandydatów – absolwentów 8-letniej Szkoły Podstawowej do Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałem Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół w Czchowie

Ogólne warunki przeprowadzenia egzaminu:

I

1. Do testu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli **zaświadczenie lekarza podstawowej opieki medycznej o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do próby sprawności fizycznej oraz zgodę rodzica/opiekuna prawnego na udział w testach** sprawności fizycznej. Niniejsze dokumenty należy przedłożyć **do sekretariatu szkoły do dnia 30.05.2023 r. do godz. 15.00.** Na podstawie dostarczonych dokumentów pracownik Sekretariatu szkoły wydaje zgodę na przystąpienie do testu sprawności fizycznej z którym należy zgłosić się na halę sportową w ZS Czchów ul. Sądecka 187.
2. Test organizuje Dyrektor Zespołu Szkół w Czchowie. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której powinni wchodzić: nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel przysposobienia wojskowego, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa i pielęgniarka szkolna. Komisja powinna liczyć co najmniej trzech członków. Szczegółowe informacje o godzinie egzaminu sprawnościowego, dostępne będą w sekretariacie oraz na stronie internetowej ZS w Czchowie.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg testu pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.
4. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałem Przygotowania Wojskowego.
5. Przed wejściem na halę sportową kandydat powinien okazać członkowi komisji legitymację szkolną lub dokument tożsamości (np. dowód osobisty) ze zdjęciem umożliwiającą identyfikację oraz zgodę na przystąpienie do testu sprawności fizycznej uzyskaną w sekretariacie ZS Czchów.

6. Kandydat obowiązany jest stawić się na test w stroju sportowym (koszulka, spodenki) oraz obuwiu sportowym o jasnej podeszwie. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.
7. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza indywidualna rozgrzewka.
8. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1s.

II

1. **Forma testu:** Ćwiczenia praktyczne (próba siły i sprawnościowy tor przeszkód)
2. **Test sprawności fizycznej składa się z następujących ćwiczeń przeprowadzonych w cyklu w postaci toru przeszkód w następującej kolejności:**

1) **próba siły:** 2 x rzut oburącz w tył nad głowę piłką lekarską (dziewczyny 2kg, chłopcy 3kg) – decyduje lepsza próba rzutu.

2) sprawnościowy tor przeszkód:

START:

Na komendę „Start” kandydat wykonuje następujące zadania:

- ominięcie bokiem 4 chorągiewek,
- przewrót w przód,
- naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki - 4 przeskoki,
- 10 x brzuszki z 2kg chłopcy, 1 kg dziewczęta piłką lekarską utrzymaną na wysokości klatki piersiowej,
- Bieg po „8” – pachotki w odległości od siebie - 8m

3. **POZYTYWNY WYNIK TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ** będzie wynosił co najmniej 30% możliwych do uzyskania punktów za wykonanie ćwiczeń. Ilość punktów uzyskanych przez kandydata za wykonanie ćwiczeń w trakcie testu zostanie przeliczona na wynik zgodnie z poniższym wzorem w tabeli:

Chłopcy – 3kg/Dziewczęta – 2kg	
Rzut piłką lekarską w metrach	Punkty
do 3,9	1
4,0 – 4,9	3
5,0 – 5,9	6
6,0 – 6,9	9
7,0 – 10,0	12
od 10,1	15

Dziewczyny		Chłopcy	
Sprawnościowy tor przeszkód			
Czas	Punkty	Czas	Punkty
Powyżej 56,1s	1	Powyżej 55,01s	1
56 – 55,1s	3	55 – 50,01s	3
52 – 48,1s	6	50 – 40,01s	6
48 – 45,1s	9	40 – 35,01s	9
45- 40,1s	12	35 – 30,01s	12
Poniżej 40s	15	Poniżej 30s	15

SUMA PUNKTÓW	WYNIK KOŃCOWY
9 - 30	Pozytywny
0 - 8	Negatywny

4. Wgląd do indywidualnej karty oceny próby sprawności fizycznej przeprowadzonej w postępowaniu rekrutacyjnym jest możliwy dla kandydata lub jego rodzica/rodziców w terminie wyznaczonym przez Przewodniczącą Komisji Rekrutacyjnej w obecności członka Komisji, po uprzednim złożeniu pisemnego wniosku do Przewodniczącego Komisji Rekrutacyjnej w terminie 2 dni roboczych, licząc od dnia, w którym nastąpiło podanie wyników testu do publicznej wiadomości. W uzupełniającym postępowaniu rekrutacyjnym wgląd do indywidualnej karty oceny testu sprawności fizycznej jest możliwy w dniu następnym po przeprowadzeniu testu sprawności fizycznej.

5. Kandydat, który nie przystąpi do próby sprawności fizycznej w wyznaczonych terminach nie będzie mógł ubiegać się o przyjęcie do Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałem Przygotowania Wojskowego w rekrutacji na rok szkolny 2023/2024.
6. Wynik negatywny próby sprawności fizycznej jest równoznaczny z brakiem możliwości ubiegania się o przyjęcie do Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałem Przygotowania Wojskowego w rekrutacji na rok szkolny 2023/2024.
7. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami prób sprawności fizycznej.

III

Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania ćwiczeń sprawnościowych dla kandydatów do Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałem Przygotowania Wojskowego

I. PRÓBA SIŁY

A. Rzut oburącz w tył nad głowę piłką lekarską (dziewczyny 2kg, chłopcy 3kg)

Postawa w rozkroku tyłem do kierunku rzutu, stopy równolegle do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz. Ćwiczący wykonuje rzut piłką z miejsca w tył nad głowę z możliwością wykonania wcześniej zamachu. W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, oderwać stóp od podłoża, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje próbę dwukrotnie, oceniany jest najdłuższy rzut.

II. SPRAWNOŚCIOWY TOR PRZESZKÓD

Na komendę „Start” rozpoczyna tor przeszkód

w następującej kolejności:

A. Ominięcie 4 chorągiewek

Kandydat pokonuje slalomem ustawione wzdłuż linii pionowej 4 chorągiewki ustawione w odległości 70cm od siebie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

B. Przewroty w przód

Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.

Kandydat wykonuje przewrót w przód. Pięty i kolana złączone razem, dłonie oprzyj przed sobą tak, aby znajdowały się po obu stronach nóg, w jednej linii z barkami. Zginając łokcie schowaj głowę między rękami jednocześnie prostując kolana.

C. Naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki – 4 przeskoki

Kandydat wykonuje 4 naprzemianstronne przeskoki obunóż nad ławeczką lub pomagając sobie poprzez trzymanie ławeczki oburącz.

D. 10 x brzuszki z 2 kg chłopcy, dziewczęta 1 kg piłką lekarską trzymaną na wysokości klatki piersiowej

Usiądź na materacu twarzą do drabinek, ugnij kolana, zahacz stopy pod drabinkami. Weź piłkę oburącz na wysokość klatki piersiowej i przejdź do leżenia tyłem. Nie zmieniając pozycji piłki, wykonaj skłon tułowia w przód dotykając piłką ugiętych kolan. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

E. Bieg ósemkowy na 8m

Kandydat biegnie na odległość 8 m ze zwrotem dookoła pachołków.

Na koniec kandydat przekracza linię „Meta”.

Ćwiczący pokonuje tor przeszkód jeden raz – ocenie podlega czas wykonania zadania.

Istnieje możliwość ponownego rozpoczęcia toru przeszkód, przy błędzie w jakiegokolwiek stacji (wywrócenie pachołka z chorągiewką, źle wykonana ósemka, 3 przeskoki zamiast 4

Ominięcie ćwiczenia na torze sprawnościowym, powoduje zakończenie testu z wynikiem 0 punktów.

Zdobycie 9 punktów jest progiem zaliczenia testu sprawności. Kandydaci którzy uzyskali pozytywny wynik egzaminu sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji