



Regulamin testu sprawności fizycznej dla kandydatki / kandydata do klasy pierwszej

ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
Technikum Elektryczno-Elektronicznego
w ZESPOLE SZKÓŁ ELEKTRYCZNYCH NR 2
im. ks. Piotra Wawrzyniaka
ul. Świt 25 w Poznaniu

1. Test sprawności fizycznej organizuje Dyrektor szkoły zgodnie z harmonogramem wyznaczonym przez Wielkopolskiego Kuratora Oświaty dotyczącym terminu postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego do klasy pierwszej publicznych szkół ponadpodstawowych na dany rok szkolny (*harmonogram dostępny na stronie szkoły, zakładka PANEL KANDYDATA/ HARMONOGRAM REKRUTACJI*).
2. Do przeprowadzenia testu powołana zostaje komisja, w skład której wchodzi: dwóch nauczycieli wychowania fizycznego i pielęgniarka szkolna.

Wytyczne dopuszczające kandydatkę / kandydata do przystąpienia do testu sprawności fizycznej:

1. Na test należy stawić się w wyznaczonym terminie.*
2. W dniu przystąpienia do testu obowiązkowo należy przynieść ze sobą:
 - dokument tożsamości ze zdjęciem;
 - ZGODĘ RODZICA /OPIEKUNA PRAWNEGO w sprawie przeprowadzenia rekrutacji na dany rok szkolny do klasy pierwszej OPW,**
 - ZAŁĄCZNIK NR 1 - ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE kandydatki / kandydata do klasy I OPW;**
3. Do testu należy przystąpić w odpowiednim stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dres) oraz obuwiu sportowym.
4. Rozpoczęcie testu poprzedza indywidualna rozgrzewka.
5. Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie kolejnych ćwiczeń określających poziom rozwoju zdolności motorycznych kandydatki / kandydata (*wykaz obowiązujących ćwiczeń oraz punktacja w załączeniu do niniejszego regulaminu*).
6. **Maksymalny wynik testu wynosi 50 punktów. Aby zaliczyć test należy zdobyć min. 30 punktów!**

*Termin testu dostępny na stronie szkoły w zakładce PANEL KANDYDATA / HARMONOGRAM REKRUTACJI);

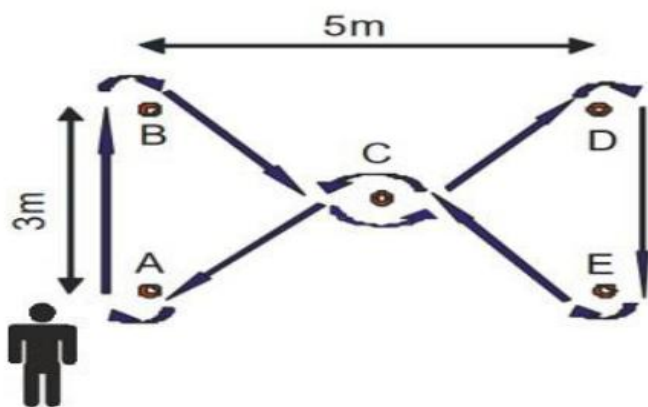
**ZGODA RODZICA /OPIEKUNA PRAWNEGO , ZAŁĄCZNIK NR 1 - ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE dostępne na stronie szkoły w zakładce PANEL KANDYDATA / ZAŁĄCZNIKI DO NABORU.

1. SKOK W DAL Z MIEJSCA MIERZONY W CENTYMETRACH

PUNKTY	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
10	230 cm +	190 cm +
9	229-215 cm	189-180 cm
8	214-200 cm	179-170 cm
7	199-190 cm	169-160 cm
6	189-180 cm	159-150 cm
5	179-170 cm	149-140 cm
4	169-160 cm	139-130 cm
3	159-150 cm	129-120 cm
2	149-140 cm	119-110 cm
1	139-120 cm	109 -100 cm

2. BIEG PO KOPERCIE

Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie) – na komendę „na miejsce” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start” rozpoczyna bieg, pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie” o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.



PUNKTY	10	8	6	4	2
Chłopcy	25,0 i mniej	25,1-26,59	27,01-28	28,01-29	29,01-32
Dziewczęta	27,0 i mniej	27,01-28,59	29-31,59	32-32,59	33-35

3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (3 kg) W TYŁ ZZA GŁOWY

Stojąc w rozkroku tyłem do kierunku rzutu trzymamy piłkę lekarską oburącz. Uginając lekko kolana wykonujemy zamach piłką w dół (między nogi), następnie dynamicznie prostujemy ciało wyrzucając piłkę nad głowę do tyłu. W trakcie rzutu oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje dwa rzuty– lepszy uznaje się za wynik próby.

PUNKTY	Chłopcy	Dziewczęta
10	15 m i więcej	12 m i więcej
9	14,9-14,0 m	11,9-11,0 m
8	13,9-13,0 m	10,9-10,0 m
7	12,9-12,0 m	9,9-9,0 m
6	11,9-11 m	8,9-8,0
5	10,9-10 m	7,9-7,0 m
4	9,9-9,0 m	6,9-6,0 m
3	8,9-8,0 m	5,9-5,0 m
2	7,9-7 m	4,9-4,0 m
1	6,9-6 m	3,9-3,0 m

4. SKŁONY TUŁOWIA (BRZUSZKI)

Skłony tułowia w przód wykonywane są w pozycji leżenia tyłem na materacu przy drabinkach z nogami wplecionymi między szczebelki. Czas trwania– 60 sekund. Pozycja wyjściowa do ćwiczeń wygląda w ten sposób, że nogi są ugięte w kolanach pod kątem prostym, dłonie są zaplecione na karku. Ćwiczenie jest uznane, gdy łokcie dotkną kolan, zaś łopatki materaca.

PUNKTY	Chłopcy	Dziewczęta
10	do 50 powt.	do 45 powt.
9	45-49 powt.	40-44 powt.
8	44-39 powt.	34-39 powt.
7	35-38 powt.	29-33 powt.
6	30-34 powt.	25-28 powt.
5	25-29 powt.	20-24 powt.
4	21-24 powt.	16-19 powt.
3	18-20 powt.	13-15 powt.
2	15-17 powt.	10-12 powt.
1	do 14 powt.	do 9 powt.

5. BIEG NA 800 I 1000 m

PUNKTY	Chłopcy 1000 m	PUNKTY	Dziewczęta 800 m
10	≤ 3:09	10	≤ 3:09
9	3:10-3:20	9	3:10-3:20
8	3:21-3:39	8	3:21-3:39
7	3:40-3:50	7	3:40-3:50
6	3:51-4:00	6	3:51-4:00
5	4:01-4:15	5	4:01-4:15
4	4:16-4:30	4	4:16-4:30
3	4:31-4:45	3	4:31-4:45
2	4:46-5:00	2	4:46-5:00
1	5:01-5:10	1	5:01-5:10