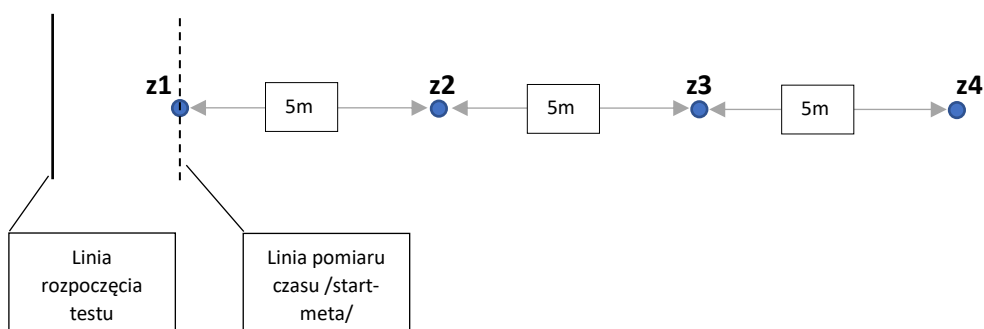


Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego

- I. Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego odbędzie się w dniu 7 czerwca 2023 r. o godz. 9:45 w budynku sali gimnastycznej.
- II. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.
- III. Każdy kandydat powinien posiadać pisemną zgodę (OŚWIADCZENIE RODZICÓW/PRAWNYCH OPIEKUNÓW) na udział w teście sprawności fizycznej podpisaną przez rodzica/prawnego opiekuna, stanowiącą załącznik do niniejszego dokumentu.
- IV. Zbiórka kandydatów przystępujących do testu sprawności fizycznej przed budynkiem sali gimnastycznej.
- V. Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych i obejmuje:

Bieg zwrotny na dystansie 60m



Uczestnik rozpoczyna próbę biegiem z „linii rozpoczęcia testu”. Mijając znacznik 1(z1) umieszczony na „linii start-meta” włączany jest czas. Dalej jak najszybciej obiega kolejno znaczniki:

z2 – z1 – z3 – z1 – z4 i powraca na linię start-meta przebiegając ją – gdzie wyłączany jest czas. Im krótszy czas wykonania próby tym lepszy wynik punktowy.

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY		
CZAS	LICZBA PUNKTÓW	CZAS	LICZBA PUNKTÓW	
Poniżej 16,5s	10	Poniżej 15,0	10	
16,5 - 17,0	9	15,0 – 15,5	9	
17,1 - 17,5	8	15,6 – 16,0	8	
17,6 – 18,0	7	16,1 – 16,5	7	
18,1 – 18,5	6	16,6 - 17,0	6	
18,6 – 19,0	5	17,1 - 17,5	5	
19,1 – 19,5	4	17,6 – 18,0	4	
19,6 – 20,0	3	18,1 – 18,5	3	
20,1 – 20,5	2	18,6 – 19,0	2	
20,6 – 21,0	1	19,1 – 19,5	1	
Powyżej 21s	0	Powyżej 19,5s	0	

Rzut piłką lekarską oburącz w tył

Rzut wykonywany jest z wyznaczonej linii oburącz w tył nad głową najlepiej pod kątem 45° tak aby uzyskać największą odległość, która jest mierzona od linii do miejsca upadku piłki. Po wykonanym rzucie uczestnik może przekroczyć linię z której wykonywał rzut. Wykonywane są trzy próby. Najlepszy wynik jest przeliczany na punkty wg poniższej tabeli.

Szkic próby:

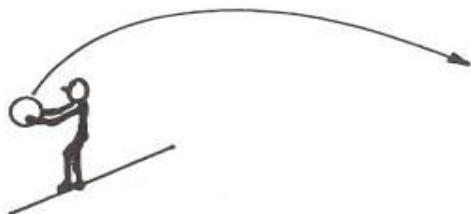


Tabela punktowa (rzut piłką lekarską 3kg w tył)

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY		
OBLEGŁOŚĆ	LICZBA PUNKTÓW	CZAS	LICZBA PUNKTÓW	
Poniżej 10m	10	Powyżej 12m	10	
9,5 – 10m	9	11,0 – 11,9m	9	
9,0 – 9,4m	8	10,0 – 10,9m	8	
8,0 – 8,9m	7	9,0 – 9,9m	7	
7,0 – 7,9m	6	8,5 – 8,9m	6	
6,0 – 6,9m	5	8,0 – 8,4m	5	
5,0 – 5,9m	4	7,5 – 7,9m	4	
4,5 – 4,9m	3	7,0 – 7,4m	3	
4,0 – 4,4m	2	6,0 – 6,9m	2	
3,0 – 3,9m	1	5,0 – 5,9m	1	
Poniżej 3m	0	Poniżej 5m	0	

Tor przeszkód

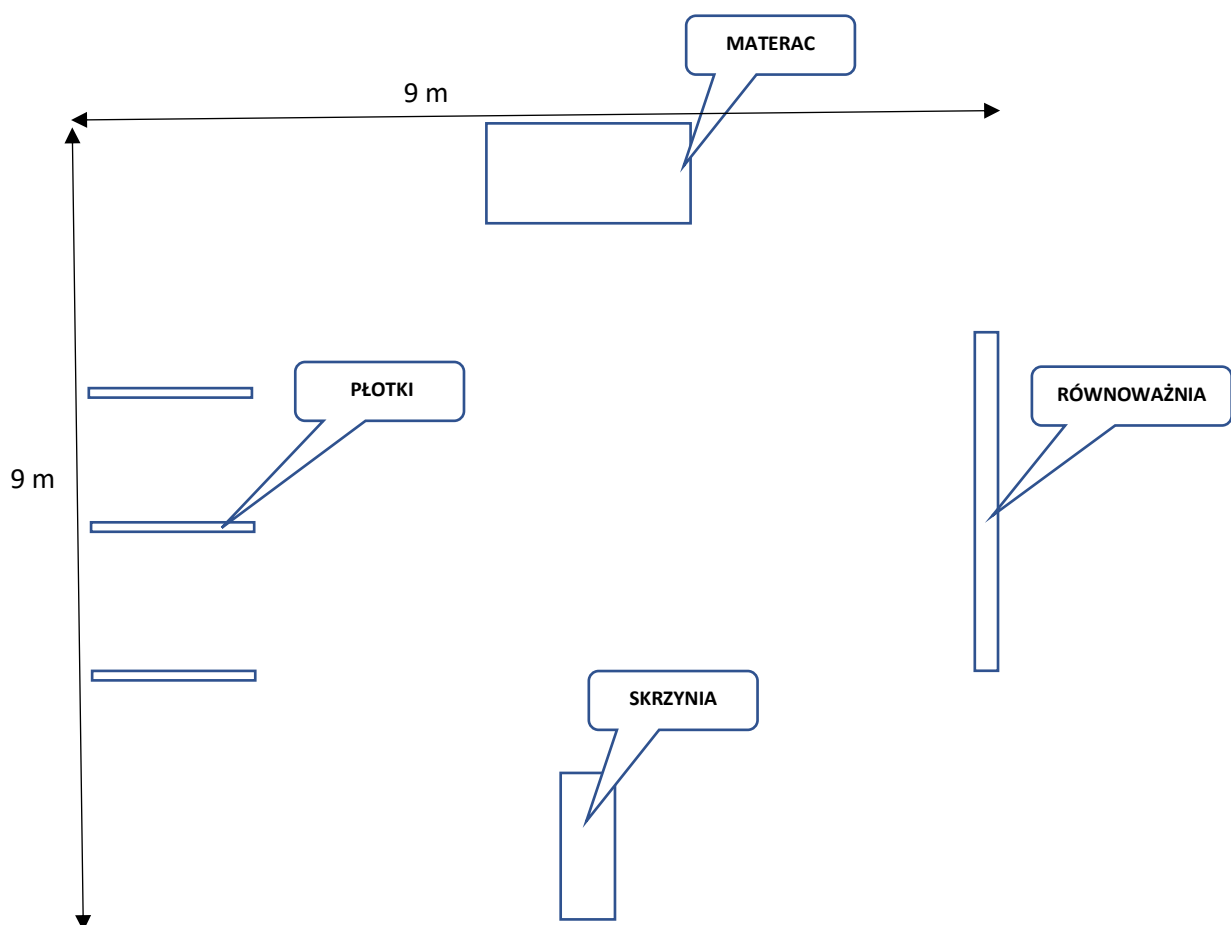
Uczestnik pokonuje tor przeszkód usytuowany na obwodzie, który kolejno składa się:

1. Przewrót w przód na materacu;
2. Przejście po równoważni;
3. Pokonanie górą skrzyni gimnastycznej;
4. Pokonanie trzech płotków w kolejności: pierwszy pod płotkiem, drugi nad i trzeci pod;

Obwód pokonywany jest bez przerwy dwukrotnie lecz w drugim wykonywany jest przewrót w tył. Za każde poprawnie wykonane ćwiczenie na obwodzie uczestnik dostaje 1 pkt. Na całą próbę wyznaczony jest określony czas: **dla dziewcząt 45s, dla chłopców 35s**. Wykonanie zadania poniżej określonego czasu premiowane jest **2 pkt**.

Łącznie uczestnik może otrzymać **max 10 pkt**.

Szkic toru przeszkód:



Łącznie z całego testu sprawnościowego uczestnik może maksymalnie otrzymać 30 punktów, za pozytywny wynik uważa się uzyskanie minimum 10 pkt.

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/PRAWNYCH OPIEKUNÓW

Nazwiska i imiona rodziców/prawnych opiekunów	
Adres zamieszkania rodziców/prawnych opiekunów	
Telefon kontaktowy	

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

--

(nazwisko i imię)

W teście sprawności fizycznej do oddziału przygotowania wojskowego w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego im. Jana Pawła II w Zbąszynku.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w teście sprawności fizycznej, który odbędzie się w dniu 7 czerwca 2023 r.

--	--

(miejsowość, data)

(czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna)

Oświadczenie należy dostarczyć w dniu testu sprawności fizycznej do trenerów prowadzących testy.

*niepotrzebne skreślić