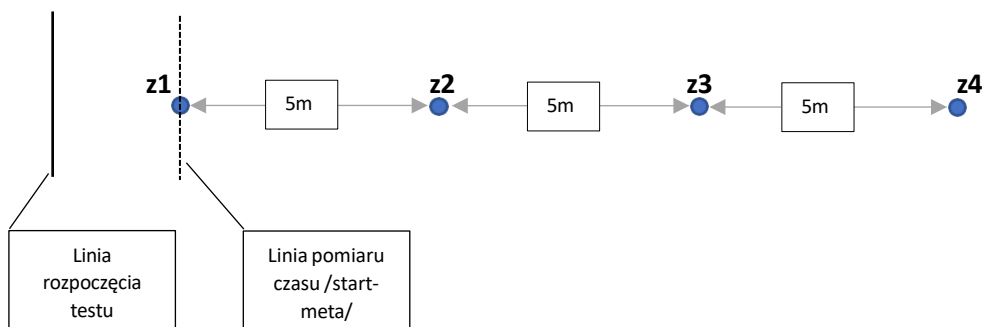


Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego

- 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:

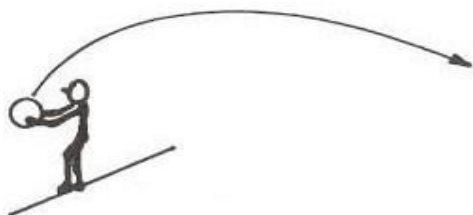


Tabela punktowa (rzut piłką lekarską 3kg w tył)

| 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

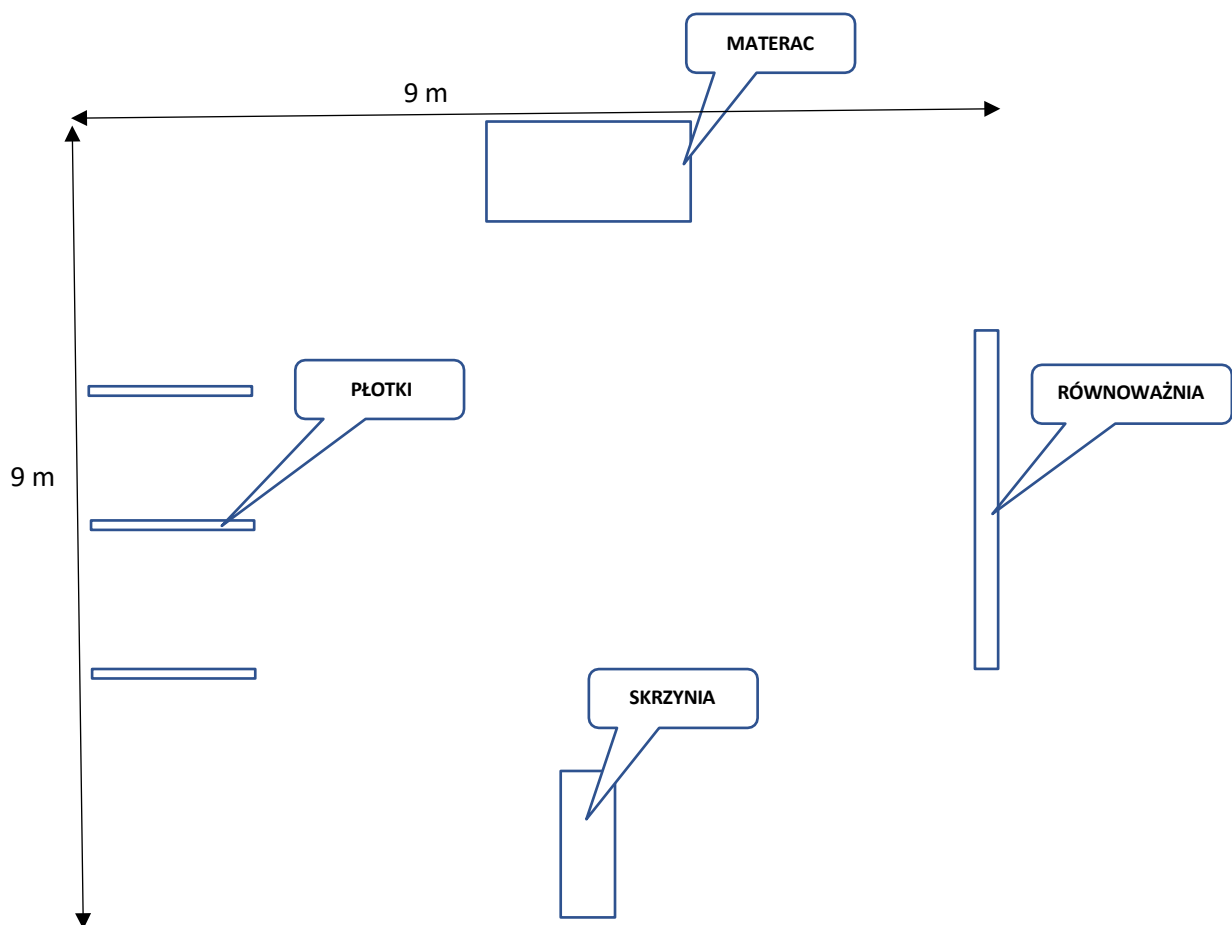
Uczestnik pokonuje tor przeszkód usytuowany na obwodzie , który kolejno składa się:

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 5 czerwca 2024 r. lub 25 czerwca 2024 r.

| | |
|---------------------|---|
| | |
| (miejscowość, data) | (czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna) |

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

*niepotrzebne skreślić