

## Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego

I. Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego odbędzie się w dniu 2 czerwca 2025 r. o godz. 15:00 lub 25 czerwca 2025 r. o godz. 15:00 w budynku sali gimnastycznej. W postępowaniu uzupełniającym 6 sierpnia 2025 r. o godz. 9:00.

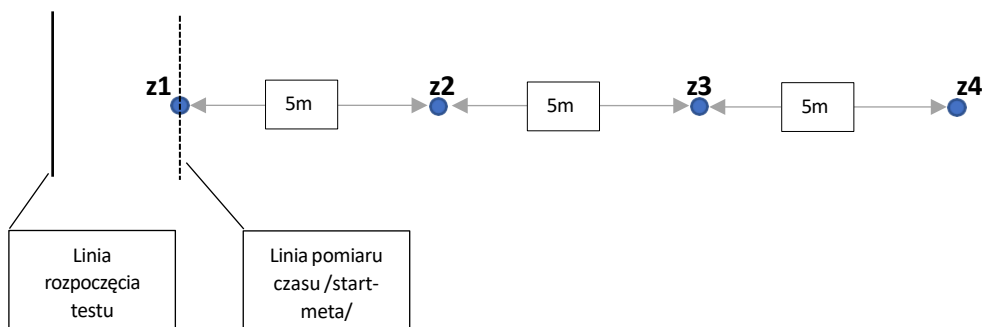
II. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.

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:

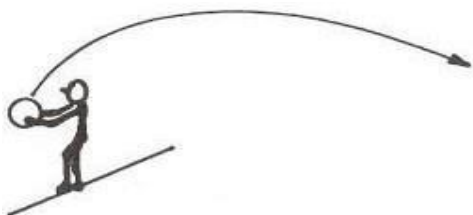
**z2 – z1 – z3 – z1 – z4 i powraca na linię start-meta przebiegając ją** – gdzie wyłączany jest czas. Im krótszy czas wykonania próby tym lepszy wynik punktowy.

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  $45^\circ$  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

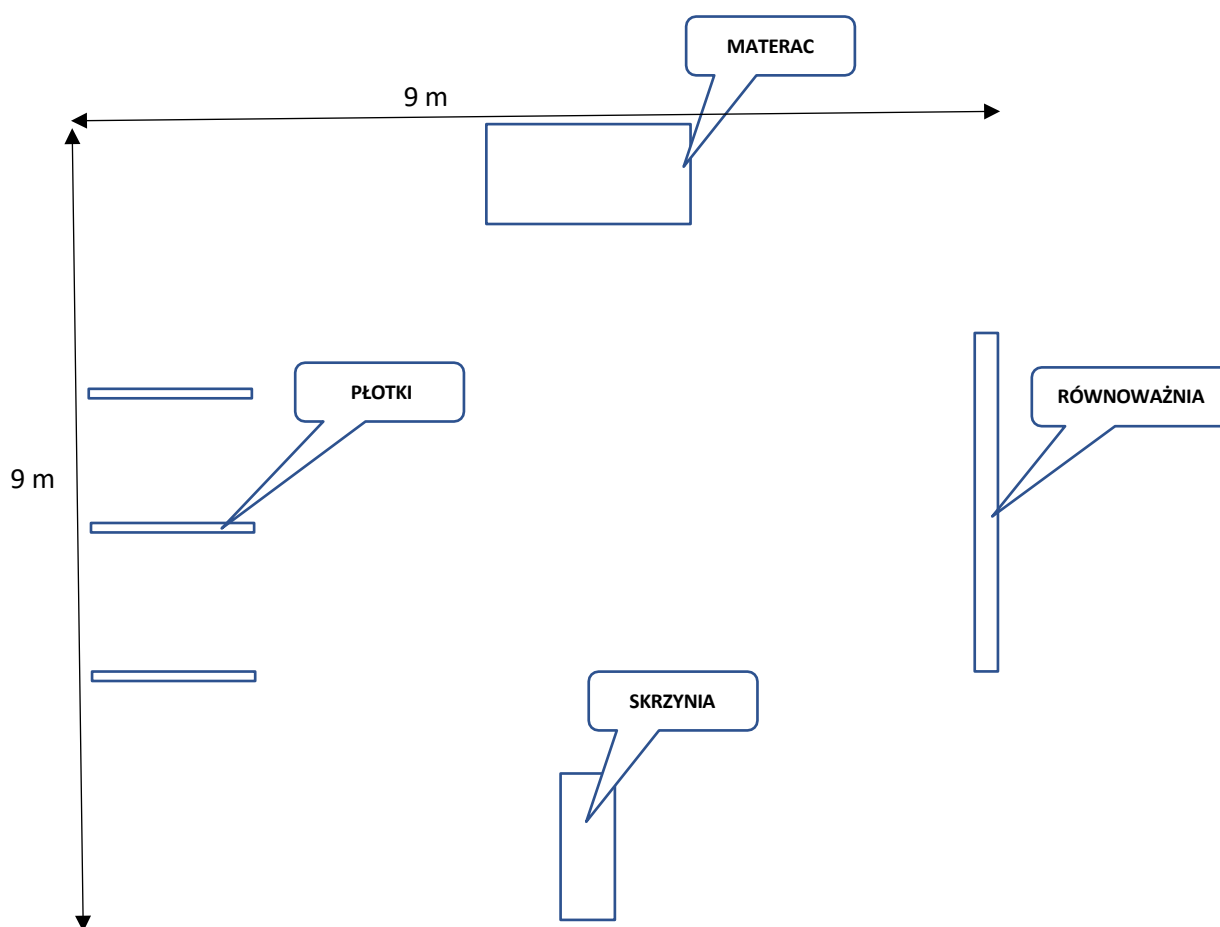
Uczestnik pokonuje tor przeszkód usytuowany na obwodzie, który kolejno składa się:

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 2 czerwca 2025 r. lub 25 czerwca 2025 r. lub w postępowaniu uzupełniającym 6 sierpnia 2025 r.**

--	--

(miejscowość, data)

(czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna)

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

\*niepotrzebne skreślić