

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MUNDUROWEJ

Test prób sprawności fizycznej do klas o profilu wojskowo-policyjnym

Kandydaci do klasy oddziału klasy I (mundurowej) wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

Termin testów sprawnościowych: 10 czerwca 2025r. od godz. 15⁰⁰

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie w załączniku na stronie 3, które należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.

Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do klasy mundurowej w' budynku szkoły.

Miejsce: **sala gimnastyczna/otoczenie szkoły**

- Zapisy na testy sprawnościowe **w kancelarii szkoły lub w dniu testów sprawnościowych.** Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica / prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OLEJMUJE:

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych - siły, szybkości i wytrzymałości.

Test sprawności fizycznej obejmuje trzy próby:

- **Bieg wahadłowy 10 x 5 m -.** Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
- **Sklony w przód w czasie 2 minut -** Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby

splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

Normy prób sprawnościowych

Dziewczęta		
Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia
Niski	pon.35,4s	10
Średni	33,4s	20
Dobry	31,4s	30
Bardzo dobry	30,4s	40
Wysoki	29,4s	50
Chłopcy		
Poziom sprawności	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia
Niski	Pon.34,4s	30
Średni	31,4s	40
Dobry	30,4s	50
Bardzo dobry	28,4s	60
Wysoki	27,0s	70

Zatwierdził:

Opracował:

mgr Iwona Godlewska - dyrektor szkoły

mgr Dariusz Piekarski - nauczyciel wychowania fizycznego.

DYREKTOR
Iwona Godlewska
 mgr Iwona Godlewska

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:

.....

Adres zamieszkania rodziców.....

.....

Telefon komórkowy.....

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

.....

(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do **LO ACK przy PANS im Ignacego Mościckiego** z klasami
wojskowo-policyjnymi które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły tj. 10
czerwca 2025r.

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o
ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych
w oświadczeniu oraz podaniu w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz
rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2025/2026.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego
dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....

.....

.....
(Miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

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

* niepotrzebne skreślić