

EGZAMIN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

VII LO w ZSP Nr 5w Zamościu

1. Do egzaminu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą do szkoły orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia.
2. Kandydaci przystępują do czterech prób sprawnościowych w ubiorze sportowym.
3. Sprawdzian będzie przeprowadzony na obiektach sportowych w dniu **13.06.2022r. o godzinie 10.00.**
4. II termin sprawdzianu sprawności fizycznej (dla kandydatów którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do sprawdzianu w pierwszym terminie) odbędzie się **07.07.2022r. o godzinie 10.00.**
5. Termin uzupełniający sprawdzianu sprawności fizycznej odbędzie się **05.08. 2022r. o godzinie 10.00.**

6. Egzamin obejmuje następujące próby sprawnościowe:

1) dziewczęta:

- a) test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach (s),
- b) test siły mm brzucha (liczba powtórzeń/60s)
- c) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m (s),
- d) test wytrzymałości - bieg na 800 m (min);

2) chłopcy:

- a) test siły - podciąganie na drążku (liczba powtórzeń),
- b) test siły mm brzucha (liczba powtórzeń/60s)
- c) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m (s),
- d) test wytrzymałości - bieg na 1500 m (min).

7. Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:

test siły,
test szybkości,
test siły mm brzucha
test wytrzymałości.

Uwaga! Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.

8. Opisy prób sprawnościowych:

- 1) **zwis na drążku** – ćwicząca trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem próby jest liczba wytrzymanych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;
- 2) **test siły mm brzucha:** ćwicząca/y leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 60 sekund.
Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 60 sekund.
- 3) **bieg wahadłowy:** startująca/y staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.
- 4) **bieg na 800 i 1500 m** – na sygnał „na miejsca” ćwicząca/y staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykrocznej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- 5) **podciąganie na drążku:** ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał ręce w stawach łokciowych ugina i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli ćwiczący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych - podciągnięcia wykonuje się siłą.

9. Warunki zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej;

Kandydat przystępuje do czterech prób sprawnościowych. Warunkiem zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej jest uzyskanie przez kandydata pozytywnych wyników z co najmniej trzech prób sprawnościowych.

Normy dla kandydatów:

1) dziewczęta:

- a) test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach – $\geq 5,0$ s,
- b) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m – ≤ 45 s,
- c) test siły mm brzucha - ≥ 35 powtórzeń
- d) test wytrzymałości - bieg na 800 m – $\leq 4:30$ min;

2) chłopcy:

- a) test siły - podciąganie na drążku – ≥ 3 podciągnięcia,
- b) test siły mm brzucha - ≥ 45 powtórzeń
- c) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m – ≤ 35 s,
- d) test wytrzymałości - bieg na 1500 m – $\leq 7:30$ min.