



ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH

im. Bohaterów Września 1939 r. w Kolbuszowej

ul. Janka Bytnara 2, 36 – 100 Kolbuszowa tel. 17 2271 – 632, e-mail: zstkolbuszowa@op.pl

ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH
im. Bohaterów Września 1939 r.
ul. Janka Bytnara 2, 36-100 Kolbuszowa
tel./fax (017) 22 71 632
NIP: 814-14-04-755 REGON: 000186246

Kolbuszowa, dnia 03 czerwca 2024 r.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO NA ROK SZKOLNY 2024/2025 ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH IM. BOHATERÓW WRZEŚNIA 1939 r. W KOLBUSZOWEJ

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą do szkoły zaświadczenie lekarskie potwierdzające brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.
2. Kandydaci przystępują do pięciu prób sprawnościowych w stroju sportowym.
3. Sprawdzian będzie przeprowadzony w obiektach sportowych ZST KOLBUSZOWA w dniu (dwa dni - do wyboru przez kandydata)
 - 10 czerwca 2024 r. o godzinie 10³⁰
 - 12 czerwca 2024 r. o godzinie 10³⁰
4. II termin testów sprawności fizycznej (dla kandydatów którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do testów w pierwszym terminie) odbędzie się 1 lipca 2024 r. o godzinie 10³⁰.
5. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku i zakwalifikowania do przyjęcia do Oddziału Przygotowania Wojskowego jest zaliczenie każdej konkurencji na min. 2 punkty
6. Egzamin obejmuje następujące próby sprawnościowe:

➤ Skok w dal z miejsca

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – stopy na szerokość bioder ustawione równoległe przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do przysiadu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.

Ocena:

Z trzech skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość skoku mierzy się prostopadle od najbliższego śladu pięty do linii odbicia.

| DZIEWCZĘTA | | CHŁOPCY | |
|----------------|--------|----------------|--------|
| WYNIK | PUNKTY | WYNIK | PUNKTY |
| 200cm i więcej | 7 | 220cm i więcej | 7 |
| 190cm-199cm | 6 | 210cm-219cm | 6 |
| 180cm-189cm | 5 | 200cm-210cm | 5 |
| 170cm-179cm | 4 | 190cm-199cm | 4 |
| 150cm-169cm | 3 | 170cm-189cm | 3 |
| 130cm-149cm | 2 | 140cm-169cm | 2 |
| 100cm-129cm | 1 | 120cm-139cm | 1 |

Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku powyżej 130 cm dla dziewcząt i 140 cm dla chłopców.

➤ **Rzut piłką lekarską (2kg) z miejsca w przód, zza głowy**

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokość bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.

Ocena:

Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

| DZIEWCZĘTA | | CHŁOPCY | |
|-------------|--------|---------------|--------|
| WYNIK | PUNKTY | WYNIK | PUNKTY |
| 8m i więcej | 7 | 12m i więcej | 7 |
| 7,50m-7,99m | 6 | 11,50m-11,99m | 6 |
| 7,0m-7,49m | 5 | 11,0m-11,49m | 5 |
| 6,50m-6,99m | 4 | 10,1m-10,99m | 4 |
| 6,0m-6,49m | 3 | 9,1m-10,0m | 3 |
| 5,1m-5,99m | 2 | 8,1m-9,0m | 2 |
| 4,0m-5,0m | 1 | 6,0m-8,0cm | 1 |

Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku powyżej 5,1 metrów dla dziewcząt i 8,1 metrów dla chłopców.

➤ **Bieg po kopercie**

Wykonanie:

Bieg zygzakiem - sposób wykonania: w prostokącie 5m x 3m we wszystkich rogach i środku na przecięciu się przekątnych, ustawione są pachołki. Zawodnik startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie nie dotykając ich żadną częścią ciała.

Pomiar :

Wykonuje się dwie próby - liczy się czas lepszy. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

| DZIEWCZĘTA | | CHŁOPCY | |
|-------------|--------|-------------|--------|
| WYNIK | PUNKTY | WYNIK | PUNKTY |
| 23s i mniej | 7 | 21s i mniej | 7 |
| 23,1s-25s | 6 | 21,1s-23s | 6 |
| 25,1s-26s | 5 | 23,1s-24s | 5 |
| 26,1s-27s | 4 | 24,1s-25s | 4 |
| 27,1s-29s | 3 | 25,1s-27s | 3 |
| 29,1s-32s | 2 | 27,1s-29s | 2 |
| 32,1s -35s | 1 | 29,1-31s | 1 |

Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku 32 sekund (lub lepszego) dla dziewcząt i 29 sekund (lub lepszego) dla chłopców.

➤ **Beep test**

Wykonanie:

Próba wydolnościowa (Beep Test) polega na bieganiu między dwiema liniami, oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Start następuje na sygnał, a konkurencja kończy się gdy kandydat nie dobiegnie do linii w wyznaczonym czasie.

Pomiar:

Ostateczny wynik to liczba przebiegniętych 20 metrowych odcinków.

| DZIEWCZĘTA | | CHŁOPCY | |
|------------|--------|---------|--------|
| WYNIK | PUNKTY | WYNIK | PUNKTY |
| 46< | 7 | 61< | 7 |
| 41 - 45 | 6 | 55 - 60 | 6 |
| 36 - 40 | 5 | 48-54 | 5 |
| 31 -35 | 4 | 42-47 | 4 |
| 26 - 30 | 3 | 36-41 | 3 |
| 21 - 25 | 2 | 31 - 35 | 2 |
| <20 | 1 | <30 | 1 |

Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku 21 (lub lepszego) dla dziewcząt i 31 (lub lepszego) dla chłopców.

➤ **Bieg na 60 metrów**

Wykonanie:

– na sygnał „na miejsca” ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startu w pozycji wykrocznej (tzw. start wysoki); następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do mety.

Pomiar:

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

| DZIEWCZĘTA | | CHŁOPCY | |
|-------------|--------|-------------|--------|
| WYNIK | PUNKTY | WYNIK | PUNKTY |
| <8,8 | 7 | <8,1 | 7 |
| 9,6 -8,9 | 6 | 8,9 – 8,2 | 6 |
| 10,4 – 9,7 | 5 | 9,7 – 9,0 | 5 |
| 11,0 – 10,5 | 4 | 9,8 – 10,3 | 4 |
| 11,6 – 11,1 | 3 | 10,8 – 10,4 | 3 |
| 12,0 – 11,7 | 2 | 11,4 – 10,9 | 2 |
| >12,1 | 1 | >11,5 | 1 |

Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku 12,0 sekund (lub lepszego) dla dziewcząt i 11,4 sekund (lub lepszego) dla chłopców.