



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 06 czerwca 2023 r..

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO NA ROK SZKOLNY 2023/2024 ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH IM. BOHATERÓW WRZEŚNIA 1939 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 15 czerwca 2023 r. o godzinie 10⁰⁰.
4. II termin testów sprawności fizycznej (dla kandydatów którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do testów w pierwszym terminie) odbędzie się 3 lipca 2023 r. o godzinie 10⁰⁰.
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 równolegle 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 piąty 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 wykroczonej (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.

DYREKTOR
Zespołu Szkół Technicznych
w Kałuszu
Grażyna Petka
Grażyna Petka