

**REGULAMIN EGZAMINU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW –
ABSOLWENTÓW 8-LETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ
DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM IM. STANISŁAWA STASZICA
W ZESPOLE SZKÓŁ W RZEPINIE**

OGÓLNE WARUNKI PRZEPROWADZENIA EGZAMINU:

1. Do egzaminu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu egzaminu, orzeczenie lekarza podstawowej opieki medycznej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia i brak przeciwwskazań do wyczerzonego wysiłku fizycznego.
2. Sprawdzian organizuje Dyrektor Zespołu Szkół w Rzepinie. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której wchodzi: nauczyciel wychowania fizycznego, koordynator wojskowych klas mundurowych, nauczyciel edukacji wojskowej / przygotowania wojskowego lub nauczycieledukacji dla bezpieczeństwa oraz pielęgniarka szkolna.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiada koordynator wojskowych klas mundurowych Zespołu Szkół lub inna, wyznaczona przez Dyrektora Szkoły osoba spośród członków komisji powołanej na czas egzaminu sprawnościowego.
4. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do oddziału przygotowania wojskowego. Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej wszystkich punktów uzyskanych przez kandydata za poszczególne ćwiczenia podczas egzaminu np. punkty za poszczególne konkurencje 4, 3, 5, 6 – średnia 4,5.
4. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku i zakwalifikowania do przyjęcia do OPW jest zaliczenie wszystkich konkurencji na minimum 2 punkty, przy czym uzyskana średnia arytmetyczna ze wszystkich konkurencji nie może być niższa niż 3,0 a w razie większej liczby kandydatów, którzy osiągnęli wymagany próg punktowy decydować będzie wynik wyższy.
5. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin w stroju sportowym (krótkie spodenki gimnastyczne, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe, buty sportowe bez kolców). Wszystkie ćwiczenia objęte egzaminem zalicza się w ubiorze sportowym.
6. Czas trwania egzaminu to ok 2 godziny (w zależności od liczby kandydatów) w ciągu jednego dnia.
7. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do OPW w Liceum Ogólnokształcącym w Rzepinie.
8. Opis norm i konkurencji z podziałem na chłopców i dziewczęta:

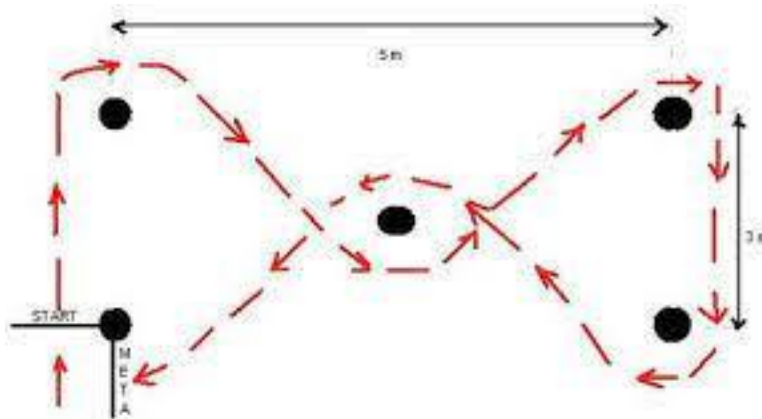
PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE ORAZ NORMY DLA DZIEWCZĄT

Motoryka	Ćwiczenia	jm	Liczba punktów					
			6	5	4	3	2	1
wytrzymałość	bieg 600m	min	2,20	2,35	2,50	3,0	3,10	3,20
siła	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc	ilość	30	25	20	15	10	5
	Siła mm brzucha	Ilość/ 1 min	35	30	25	20	15	10
szybkość	Bieg zygzakiem „koperta”	Sek	24,0- 25,0	25,1- 26,0	26,1- 27,0	27,1- 28,0	28,1- 29,0	29,1- 30

Opis norm i konkurencji dla dziewcząt:

- **Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowana wykonuje podpór leżąc przodem na ugiętych nogach (wersja „pompki damskiej”) – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „Ćwicz!” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonują się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń. Jeżeli kontrolowana nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
- **Bieg na 600m** - odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej. Sposób prowadzenia: na linii startowej ustawia się kandydatki. Na komendę „Start” lub sygnał rozpoczynają bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
- **Siła mm brzucha (skłony tułowia w leżeniu) w czasie 1 minuty**- odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydatka 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 współćwiczącego 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 kontrolowana 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.

- **Bieg zygzakiem „koperta”**- odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorągiewki”- tyczki.. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowana rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.



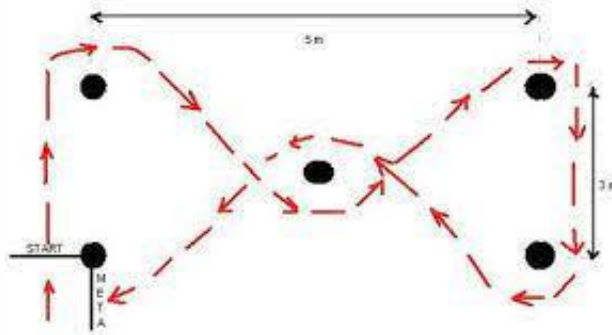
PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE ORAZ NORMY DLA CHŁOPCÓW

Motoryka	Ćwiczenia	jm	Liczba punktów					
			6	5	4	3	2	1
wytrzymałość	bieg 800m	min	3,30	3,40	3,50	3,55	4,00	4,05
siła	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc	ilość	35	30	25	20	10	5
	Siła mm brzucha	Ilość/ 1 min	45	40	35	30	25	20
szybkość	Bieg zygzakiem „koperta”	Sek.	22,0- 23,0	23,1,- 24,0	24,1,- 25,0	25,1,- 26,0	26,1,- 27,0	27,1- 28,0

Opis norm i konkurencji dla chłopców:

- **Bieg zygzakiem „koperta”**- odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na

punktach ustawia się „chorągiewki” – tyczki. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.



- **Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany wykonuje podporę leżąc przodem na ugiętych nogach (wersja „pompki damskiej”) – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „Ćwicz!” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonują się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
- **Bieg na 800 m**- odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni. Sposób prowadzenia: na linii startowej ustawia się kandydatów. Na komendę „Start” lub sygnał rozpoczynają bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
- **Siła mm brzucha (skłony tułowia w leżeniu) w czasie 1 minuty**- odbywa się w stroju sportowym. 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 współćwiczącego 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.

9. Wyniki próby sprawności fizycznej z poszczególnych ćwiczeń (4) nanoszone są przez oceniających na zbiorcze listy. Wyniki z wszystkich czterech list zbiorczych przenoszone są na indywidualną kartę oceny próby sprawności fizycznej, dla każdego kandydata oddzielnie.
10. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostaje protokół zbiorczy i lista kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej.