

**Warunki przeprowadzenia prób sprawności fizycznej
dla kandydatów do klasy pierwszej Oddziału Przygotowania Wojskowego (OPW)**

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu prób sprawności fizycznej zgodę rodziców (przynajmniej jednego rodzica, prawnego opiekuna) na udział w próbie.
2. Próby sprawności fizycznej organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Ponadpodstawowych im. Stanisława Staszica w Iłży. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której powinno wchodzić dwóch nauczycieli wychowania fizycznego, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa oraz pielęgniarka szkolna.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg prób sprawności fizycznej pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.
4. Kandydatów obowiązuje strój sportowy (buty sportowe bez kolców).
5. Przed przystąpieniem do prób kandydat do klasy OPW potwierdza dobry stan zdrowia lub zgłasza problemy zdrowotne nauczycielowi przeprowadzającemu próby.
6. Postępuje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa przedstawionymi przez nauczyciela przeprowadzającego próby i wykonuje jego polecenia.
7. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do OPW w Technikum w Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. Stanisława Staszica w Iłży.
8. Termin i miejsce odbywania prób ogłaszany jest na stronie internetowej szkoły.
9. Na próby sprawności fizycznej składają się:

1) Próba 1. Czynniki: Siła tułowia /wytrzymałość mięśni brzucha/ Maksymalna liczba siadów z leżenia tyłem w ciągu 1 minuty.

W siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość około 30cm, zaczepione o pierwszy szczebel drabinki ręce splecione na karku; na sygnał badany z leżenia tyłem przechodzi do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan. Liczba poprawnie wykonanych siadów z leżenia w czasie 1 min.

dziewczęta		chłopcy	
pkt.	wynik/norma	pkt.	wynik/norma
6	>49 powtórzeń	6	> 59 powtórzeń
5	40-49 powtórzeń	5	50-59 powtórzeń
4	30-39 powtórzeń	4	40-49 powtórzeń
3	19-29 powtórzeń	3	29-39 powtórzeń
2	11-18 powtórzeń	2	18-28 powtórzeń
1	6-10 powtórzeń	1	12-17 powtórzeń

2) Próba 2. Czynniki: Siła funkcjonalna / wytrzymałość mięśniowa ramion i barków. Zwis na drążku (dziewczęta).

Kandydatka chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem nie dotykając go w trakcie próby. Czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia stóp z podpory do momentu, gdy oczy badanego znajdują się poniżej drążka. Drążek poziomy umocowany na takiej wysokości, by najwyższa z kandydatek mogła wykonać pełny zwis.

Podciąganie na drążku (chłopcy).

Kandydat chwytą drążek nachwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem. Po czym bez zatrzymania wraca do zwisu prostego. Ćwiczący może wykonać wspomagający ruch wahadłowy nóg i całego ciała.

dziewczęta		chłopcy	
pkt.	wynik/norma	pkt.	wynik/norma
6	17-20 s	6	12 powtórzeń
5	13-16 s	5	10 powtórzeń
4	10-12 s	4	8 powtórzeń
3	7-9 s	3	6 powtórzeń
2	4-6 s	2	4 powtórzenia
1	2-3 s	1	2 powtórzenia

3. Próba 3 Czynniki: Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5 m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku.

Badany na sygnał start biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5 m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tę pokonuje 10 razy. Czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy. Czysta podłoga, czasomierz, taśma miernicza, kreda, 4 gumowe stożki ustawione w odległości 120 cm po dwa na każdej z dwóch linii oddalonych od siebie o 5m.

dziewczęta		chłopcy	
pkt.	wynik/norma	pkt.	wynik/norma
6	20,5 s	6	19,5 s
5	22,5-20,6 s	5	20,5-19,6 s
4	24,5-22,6s	4	21,6-20,6 s
3	25,5-24,4 s	3	22,5-21,5 s
2	26,1-25,4 s	2	24,2-22,4 s
1	27,5-26,0 s	1	25.0-24,1 s

5. Wyniki prób i uzyskaną punktację podaje się kandydatom do wiadomości.

6. Maksymalna liczba punktów możliwych do zdobycia ze wszystkich trzech prób wynosi: 18 punktów.

7. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami prób sprawności fizycznej

8. Wzór karty wyników.

Karta wyników prób sprawności fizycznej do oddziału przygotowania wojskowego

w dniu

.....
imię i nazwisko kandydata

Lp.	Dyscyplina	Wynik	Punkty	Podpis egzaminatora
1.	Liczba siadów z leżenia tyłem (brzuszki)			
2.	Bieg wahadłowy 10mx5			
3	Zwis na drążku (dziewczęta)			
	Podciąganie na drążku (chłopcy)			
4	Bieg na 800 m (chłopcy)			
	Bieg na 600 m (dziewczęta)			