

**Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA
WOJSKOWEGO w Technikum w Gostyńskim Centrum Edukacyjnym.**

TERMINY PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

I termin: 9 czerwca 2025 r. (środa) godz. 16.00

II termin: 10 czerwca 2025 r. (poniedziałek) godz. 16.00

Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawności przed wejściem do sali gimnastycznej od strony boiska.

Obowiązuje strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Próba rozpocznie się rozgrzewką

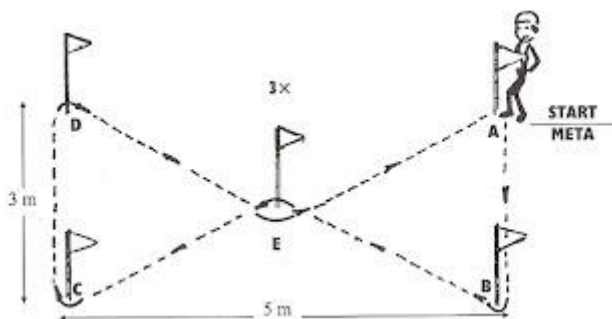
Warunkiem przystąpienia do próby sprawności fizycznej jest przedstawienie oświadczenie rodzica (prawnego opiekuna) o braku przeciwwskazań do udziału w próbie.

ZAKRES PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ

1. Test szybkości - Bieg po kopercie 5 x 3 metra.

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie.

Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.



Ocena: wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zrygakiem.

2. Test szybkości – bieg na 60 m.

Wykonanie:

Zadaniem uczestnika testu jest przebiegnięcie w jak najkrótszym czasie dystansu 60 m.

3. Test skoczności: Skok w dal z miejsca

Wykonanie: Startujący staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy.

4. Test siły: dziewczęta - zwis na drążku na czas, chłopcy - podciąganie na drążku na liczbę

Zwis na drążku wykonanie: Startujący trzyma drążek podchwytym o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „START” zaczyna się próba zwisu i trwa do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się nad drążkiem. Wynikiem, jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy startujący/a oprze lub opuści brodę poniżej drążka.

Podciągnięcia na drążku na liczbę wykonanie: startujący chwytą drążek podchwytym 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 chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego. Ćwiczący nie wykonuje ruchów wahadłowych nóg i całego ciała.

PUNKTACJA:

Dziewczęta				
punktacja	Bieg na 60m.	Bieg po kopercie	Skok w dal z miejsca	drażek
5	10,9 s	29.5s	5 stóp	20s
10	10,7 s	28.4s	6 stóp	35s
15	10,2 s	27.1s	7 stóp	50s
20	9,7 s	26.1s	8 stóp	60s
25	9,6 s	25.0s	9 stóp	85s
Chłopcy				
punktacja	Bieg na 60m.	Bieg po kopercie	Skok w dal z miejsca	drażek
5	9,9 s	26.6s	6 stóp	4
10	9,7 s	25.4s	7 stóp	6
15	9,2 s	24.1s	8 stóp	9
20	8,7 s	23.0s	9 stóp	12
25	8,6 s	22.0s	10 stóp	14

INFORMACJE KOŃCOWE:

Maksymalny wynik próby sprawnościowej wynosi **100 punktów**. Aby zaliczyć należy zdobyć **50 punktów**.

W przypadku uczestników, którzy uzyskali tę samą liczbę punktów pierwszeństwo ma ten kandydat , który osiągnął lepsze wyniki w nauce.

Przypadki szczególne rozstrzyga Komisja Rekrutacyjna.