

Regulamin testu sprawności fizycznej dla kandydatki / kandydata  
do klasy pierwszej



ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO  
Technikum Elektryczno-Elektronicznego  
w ZESPOLE SZKÓŁ ELEKTRYCZNYCH NR 2  
im. ks. Piotra Wawrzyniaka  
ul. Świt 25 w Poznaniu

1. Test sprawności fizycznej organizuje Dyrektor szkoły zgodnie z harmonogramem wyznaczonym przez Wielkopolskiego Kuratora Oświaty dotyczącym terminu postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego do klasy pierwszej publicznych szkół ponadpodstawowych na dany rok szkolny (*harmonogram dostępny na stronie szkoły, zakładka PANEL KANDYDATA/ HARMONOGRAM REKRUTACJI*).
2. Do przeprowadzenia testu powołana zostaje komisja, w skład której wchodzi: dwóch nauczycieli wychowania fizycznego i pielęgniarka szkolna.

**Wytyczne dopuszczające kandydatkę / kandydata do przystąpienia do testu sprawności fizycznej:**

1. Na test należy stawić się w wyznaczonym terminie.\*
2. W dniu przystąpienia do testu obowiązkowo należy przynieść ze sobą:
  - dokument tożsamości ze zdjęciem;
  - ZGODĘ RODZICA /OPIEKUNA PRAWNEGO w sprawie przeprowadzenia rekrutacji na dany rok szkolny do klasy pierwszej OPW,\*\*
  - ZAŁĄCZNIK NR 1 - ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE kandydatki / kandydata do klasy I OPW;\*\*
3. Do testu należy przystąpić w odpowiednim stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dres) oraz obuwiu sportowym.
4. Rozpoczęcie testu poprzedza indywidualna rozgrzewka.
5. Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie kolejnych ćwiczeń określających poziom rozwoju zdolności motorycznych kandydatki / kandydata (*wykaz obowiązujących ćwiczeń oraz punktacja w załączeniu do niniejszego regulaminu*).
6. **Maksymalny wynik testu wynosi 50 punktów. Aby zaliczyć test należy zdobyć min. 30 punktów!**

\*Termin testu dostępny na stronie szkoły w zakładce PANEL KANDYDATA / HARMONOGRAM REKRUTACJI);

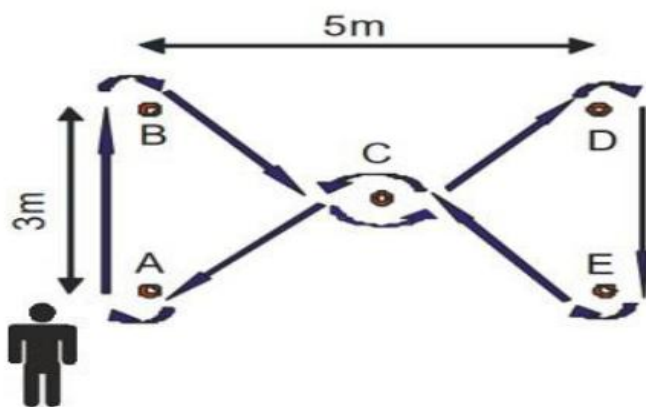
\*\*ZGODA RODZICA /OPIEKUNA PRAWNEGO , ZAŁĄCZNIK NR 1 - ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE dostępne na stronie szkoły w zakładce PANEL KANDYDATA / ZAŁĄCZNIKI DO NABORU.

## 1. SKOK W DAL Z MIEJSCA MIERZONY W CENTYMETRACH

PUNKTY	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
10	230 cm +	190 cm +
9	229-215 cm	189-180 cm
8	214-200 cm	179-170 cm
7	199-190 cm	169-160 cm
6	189-180 cm	159-150 cm
5	179-170 cm	149-140 cm
4	169-160 cm	139-130 cm
3	159-150 cm	129-120 cm
2	149-140 cm	119-110 cm
1	139-120 cm	109 -100 cm

## 2. BIEG PO KOPERCIE

Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie)–na komendę „namiejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start” rozpoczyna bieg zygzakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „pokopercie” o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.



PUNKTY	10	8	6	4	2
Chłopcy	25,0 i mniej	25,1-26,59	27,01-28	28,01-29	29,01-32
Dziewczęta	27,0 i mniej	27,01-28,59	29-31,59	32-32,59	33-35

### 3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (3 kg) W PRZÓD ZZA GŁOWY

Stojąc w rozkroku tyłem do kierunku rzutu trzymamy piłkę lekarską oburącz. Uginając lekko kolana wykonujemy zamach piłką w dół (między nogi), następnie dynamicznie prostujemy ciało wyrzucając piłkę nad głowę do tyłu. W trakcie rzutu oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby.

PUNKTY	Chłopcy	Dziewczęta
10	15 m i więcej	12 m i więcej
9	14,9-14,0 m	11,9-11,0 m
8	13,9-13,0 m	10,9-10,0 m
7	12,9-12,0 m	9,9-9,0 m
6	11,9-11 m	8,9-8,0
5	10,9-10 m	7,9-7,0 m
4	9,9-9,0 m	6,9-6,0 m
3	8,9-8,0 m	5,9-5,0 m
2	7,9-7 m	4,9-4,0 m
1	6,9-6 m	3,9-3,0 m

### 4. SKŁON TUŁOWIA (BRZUSZKI)

Skłony tułowia w przód wykonywane są w pozycji leżenia tyłem na materacu przy drabinkach z nogami wplecionymi między szczebelki. Czas trwania – 60 sekund. Pozycja wyjściowa do ćwiczeń wygląda w ten sposób, że nogi są ugięte w kolanach pod kątem prostym, dłonie są zaplecione na karku. Ćwiczenie jest uznane, gdy łokcie dotkną kolan, zaś łopatki materaca.

PUNKTY	Chłopcy	Dziewczęta
10	do 50 powt.	do 45 powt.
9	45-49 powt.	40-44 powt.
8	44-39 powt.	34-39 powt.
7	35-38 powt.	29-33 powt.
6	30-34 powt.	25-28 powt.
5	25-29 powt.	20-24 powt.
4	21-24 powt.	16-19 powt.
3	18-20 powt.	13-15 powt.
2	15-17 powt.	10-12 powt.
1	do 14 powt.	do 9 powt.

## 5. BIEG NA 800 I 1000 m

<b>PUNKTY</b>	<b>Chłopcy 1000 m</b>	<b>PUNKTY</b>	<b>Dziewczęta 800 m</b>
<b>10</b>	≤ 3:09	<b>10</b>	≤ 3:09
<b>9</b>	3:10-3:20	<b>9</b>	3:10-3:20
<b>8</b>	3:21-3:39	<b>8</b>	3:21-3:39
<b>7</b>	3:40-3:50	<b>7</b>	3:40-3:50
<b>6</b>	3:51-4:00	<b>6</b>	3:51-4:00
<b>5</b>	4:01-4:15	<b>5</b>	4:01-4:15
<b>4</b>	4:16-4:30	<b>4</b>	4:16-4:30
<b>3</b>	4:31-4:45	<b>3</b>	4:31-4:45
<b>2</b>	4:46-5:00	<b>2</b>	4:46-5:00
<b>1</b>	5:01-5:10	<b>1</b>	5:01-5:10