

**REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW
DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
w Zespole Szkół Ekonomiczno Gastronomicznych
w Otwocku**

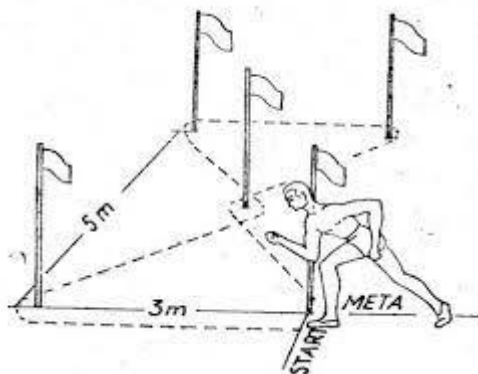
1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą do szkoły orzeczenie lekarza podstawowej opieki medycznej potwierdzający bardzo dobry stan zdrowia oraz zgodę rodzica na udział w teście sprawnościowym.
2. Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych w ubiorze sportowym.
3. Sprawdzenie będzie przeprowadzone na sali gimnastycznej ZSEG w dniu **02.06.2022 r. o godzinie 13:00**. W przypadku dużej liczby kandydatów przewiduje się przeprowadzenie sprawdzianu w dniu **13.06.2022r. o godzinie 13:00**.
4. Dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie przystąpią do sprawdzianu w I terminie wyznacza się II termin w dniu **27.06.2022r. o godzinie 9:00**.
5. **Test obejmuje następujące próby sprawnościowe:**
 - 1) **dziewczęta:**
 - a) test siły – ugięcia ramion na ławeczce (ilość powtórzeń),
 - b) test szybkości – bieg „zygzakiem „ po kopercie (s),
 - c) test wytrzymałości - bieg na 800 m (min);
 - 2) **chłopcy:**
 - a) test siły - podciąganie na drążku (liczba powtórzeń),
 - b) test szybkości – bieg zygzakiem po kopercie (s),
 - c) test wytrzymałości - bieg na 1000 m (min).
6. **Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:**

test siły,
test szybkości,
test wytrzymałości.

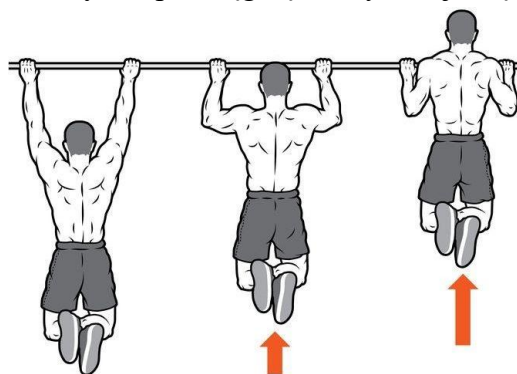
Uwaga! Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.
7. **Opisy prób sprawnościowych:**
 - 1) **Ugięcia ramion na ławeczce (dziewczęta)** – Na komendę „Gotów” ćwicząca wykonuje podpór, leżąc przodem ręce oparte na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku ,zdjęcie poniżej. Na komendę „Ćwicz” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana) , następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający głośno odlicza liczbę zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniacz podaje ostatnią liczbę powtórzeń.



- 2) **bieg „zygzakiem” po kopercie:** Wykonuje się w miejscu, w którym na podłożu oznacza się tyczkami punkty A, B, C, D prostokąta o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również wskazuje się linie startu i mety oraz kierunek biegu. Sposób wykonania: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) ćwiczący rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie, zdjęcie poniżej. Po każdym okrążeniu ocenijający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie prób, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.



- 3) **bieg na 800 i 1000 m** – na sygnał „na miejsca” ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykrocznej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- 4) **podciąganie na drążku (chłopcy):** ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał ręce w stawach łokciowych ugina i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli ćwiczący zrobi przerwę dłuższą niż 3 sekundy; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych - podciągnięcia wykonuje się siłą.



8. Warunki zaliczenia próby sprawności fizycznej;

Kandydat przystępuje do trzech prób sprawnościowych. Warunkiem zaliczenia próby sprawności fizycznej jest uzyskanie przez kandydata co najmniej 30 pkt. z trzech sprawnościowych.

Normy dla kandydatów:

1) dziewczęta:

Ilość punktów	35	30	25	20	15	10
Ugięcia ramion na ławeczce (liczba powtórzeń)	28	22	18	12	8	3
Bieg „zygzakiem” po kopczie (sekundy)	25>	25-26	26,1-27,1	27,2-28,2	28,3-29,3	29,4-31
Bieg 800 m (minuty)	2:45>	2:45-2:55	2:56-3:06	3:07-3:17	3:18-3:28	3:29-3:40

2) chłopcy:

Ilość punktów	35	30	25	20	15	10
Podciąganie na drążku (liczba powtórzeń)	12	10	8	6	4	2
Bieg „zygzakiem” po kopczie (sekundy)	22>	23-24	24,1-25,1	25,2-26,2	26,3-27,3	27,4-29
Bieg 1000 m (minuty)	3:00-3:10	3:11-3:21	3:22-:33	3:34-3:44	3:45-4:00	4:01-4:00