

**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 brak przeciwwskazań do wyťažonego wysiłku fizycznego oraz zgodę rodzica na udział w egzaminie sprawnościowym.

2. Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych w ubiorze sportowym.

3. Sprawdzenie będzie przeprowadzone na sali gimnastycznej ZSEG w dniu **04.06.2024 r. o godzinie 13:00 (I termin)** i **20.06.2024 r. o godzinie 12.00 (II termin)**.

W II terminie mogą wziąć udział tylko te osoby, które z przyczyn niezależnych od nich nie brały udziału w I terminie.

4. 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 - ugięcia ramion na ławeczce (ilość powtórzeń),
- b) test szybkości – bieg zygzakiem po kopercie (s),
- c) test wytrzymałości - bieg na 1000 m (min).

5. Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:

test siły,
test szybkości,
test wytrzymałości.

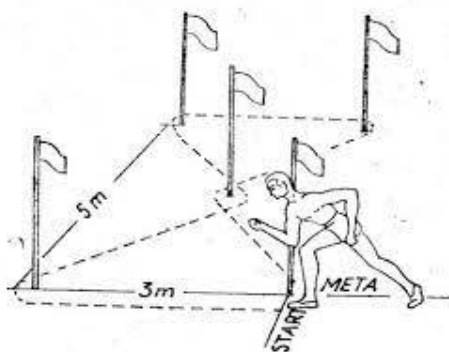
Uwaga! Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.

6. Opisy prób sprawnościowych:

- 1) **Ugięcia ramion na ławeczce** – Na komendę „Gotów” ćwicząca(-y) 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, oceniaczy 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 oceniający (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 wykroczonej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

7. Warunkiem zaliczenia próby sprawności fizycznej jest osiągnięcie minimów z każdej zdolności motorycznej.

8. Normy minimalne dla dziewcząt:

- ugięcia ramion na ławeczce: **minimum 12 powtórzeń**
- bieg „zygzakiem” po kopercie: **poniżej 28 sekund**
- bieg na 800 metrów: **poniżej 4 minut**

9. Normy minimalne dla chłopców:

- ugięcia ramion na ławeczce: **minimum 20 powtórzeń**
- bieg „zygzakiem” po kopercie: **poniżej 27 sekund**
- bieg na 1000 metrów: **poniżej 4 minut 10 sekund**