

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

1. Do próby sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą do szkoły orzeczenie lekarza podstawowej opieki medycznej potwierdzające brak przeciwwskazań do wytężonego wysiłku fizycznego oraz zgodę rodzica na udział w egzaminie sprawnościowym.
2. Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych w ubiorze sportowym.
3. Sprawdzian będzie przeprowadzony na sali gimnastycznej ZSEG w dniu **03.06.2025 r. o godzinie 13:00.**
4. Dodatkowy termin próby sprawności fizycznej wyznaczony jest na dzień **26 czerwca 2025 r. (czwartek) na godzinę 13.00** i jest on przeznaczony wyłącznie dla osób, które z przyczyn niezależnych od nich nie mogły wziąć udziału w sprawdzianie w dniu **3 czerwca 2025 r.**
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 – ugięcia ramion na ławeczce (ilość 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.

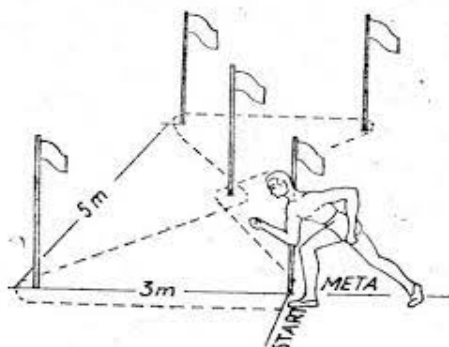
Uwaga! Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.

7. Opisy prób sprawnościowych:

- 1) **Ugięcia ramion na ławeczce:** 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, oceniający 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 wykrocznej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

8. Warunkiem zaliczenia próby sprawności fizycznej jest przystąpienie do wszystkich konkurencji oraz uzyskanie z nich minimum 10 pkt.

Norma punktowa chłopców

Próba sprawnościowa	1 pkt	2 pkt	3 pkt	4 pkt	5 pkt
Pompki (liczba powtórzeń)	1 – 7	8 – 14	15 – 21	22 – 28	29 i więcej
Bieg zygzakiem po kopercie	powyżej 29s	28,9 – 28,0s	27,9 – 27,0s	26,9 – 26,0s	25,9 – 25,0s
Bieg 1000m (min)	powyżej 5:00	4:59 – 4:15	4:14 – 4:05	4:04 – 3:51	3:50 i poniżej

Norma punktowa dziewcząt

Próba sprawnościowa	1 pkt	2 pkt	3 pkt	4 pkt	5 pkt
Pompki (liczba powtórzeń)	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 16	17 i więcej
Bieg zygzakiem po kopercie	powyżej 30s	29,9 – 29,0s	28,9 – 28,0s	27,9 – 27,0s	26,9 – 26,0s
Bieg 800m (min)	powyżej 5:00	4:59 – 4:10	4:09 – 4:00	3:59 – 3:51	3:50 i poniżej