

**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. Sprawdzian będzie przeprowadzony na sali gimnastycznej ZSEG w dniu **10.06.2026 r. o godzinie 13:00.** **Dodatkowy termin dla kandydatów, którzy z powodu choroby lub zdarzenia losowego nie będą mogli przystąpić do sprawdzianu podany zostanie na stronie szkoły.**
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 – bip test
 - 2) **chłopcy:**
 - a) test siły – ugięcia ramion na ławeczce (ilość powtórzeń),
 - b) test szybkości – bieg „zygzakiem” po kopercie (s),
 - c) test wytrzymałości – bip test

5. Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:

test siły,
test szybkości,
test wytrzymałości.

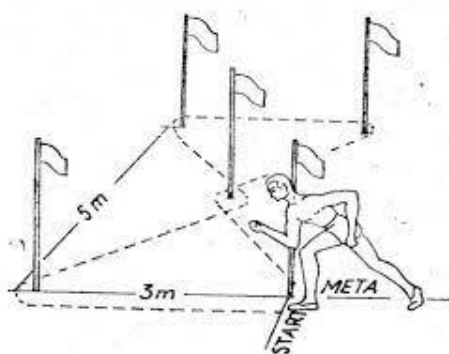
Uwaga! Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.

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, oceniający podaje ostatnią liczbę powtórzeń.



- 2) **bieg „zygzakiem” po kopercie:** Wykonuje się w miejscu, w którym na podłożu oznaczają 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 oceniaczy (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) **bip test** – bieg odbywa się na sygnał podawany z kolumny, w trakcie biegu poddawana jest ilość przebiegniętych odcinków. Po obu stronach boiska znajduje się nauczyciel, który wpisuje bezpośrednio na listę wynik uzyskany przez kandydata.

7. 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	10	18	24	30	36
Bieg zygzakiem po kopercie	32s	28s	27s	26s	25s
Bip test	15 odcinków	25 odcinków	35 odcinków	45 odcinków	55 odcinków

Norma punktowa dziewcząt

Próba sprawnościowa	1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5 pkt.
Pompki	5	12	18	24	30
Bieg zygzakiem po kopercie	33s	29s	28s	27s	26s
Bip test	10 odcinków	20 odcinków	30 odcinków	40 odcinków	50 odcinków