**Test sprawności fizycznej w Zespole Szkół Powiatowych w Przasnyszu**

**ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO**

Kandydaci do klasy o profilu mundurowym wyłonieni zostaną na podstawie testu sprawności fizycznej, przeprowadzonego w formie 5 prób określających poziom rozwoju sprawności fizycznej: szybkości, siły, siły mięśni brzucha, zwinności i wytrzymałości:

* BIEG NA DYSTANSIE 60 M – po usłyszeniu sygnału dźwiękowego kandydat rozpoczyna bieg ze startu niskiego i z jak największą prędkością pokonuje wyznaczony odcinek. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s. Z dwóch wykonanych biegów wybiera się ten z najlepszym wynikiem.
* RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 2KG PRZODEM – kandydat staje przodem przed linią rzutów w małym rozkroku o stopach równoległych, z piłką trzymaną oburącz. Po ugięciu nóg w kolanach, wykonuje zamach ze skłonem tułowia w tył i energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem jak najdalej w przód. Rzut uznaje się za nieważny, jeśli zostanie przekroczona linia rzutów. Z dwóch wykonanych rzutów ustala się najlepszy wynik.
* SIADY Z LEŻENIA W CZASIE 30 S – kandydat kładzie się na plecach (na materacu gimnastycznym) tak, aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90stopni, a stopy rozstawione na odległość ok 30 cm. Ręce splecione palcami kładzie na karku. Stopy (z pomocą innej osoby) zostają przyciśnięte i unieruchomione tak, aby dotykały podłoża całą powierzchnią. Na uzgodniony sygnał kandydat z pozycji wyjściowej przechodzi do siadu i dotyka łokciami kolan a następnie bez żadnej przerwy powraca do leżenia na plecach i ponownie wykonuje siad. Czynność tę powtarza tak szybko, jak może, w czasie 30 s. Używanie łokci do odpychania się od materaca jest niedozwolone.
* BIEG WAHADŁOWY 4 X 10 – kandydat ustawia się w pozycji wykrocznej (start wysoki), w półkolu przed linią A oczekując na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiego półkola znajdującego się na linii B. W tym półkolu leżą dwa klocki. Kandydat podnosi jeden klocek, biegnie z nim z powrotem do linii startu, kładzie klocek w półkolu A, biegnie znów do półkola B, podnosi drugi klocek i wraca z nim do linii startu kładąc go w półkolu A. Czas wykonania próby liczy się od sygnału startu do chwili położenia klocka. Wynik jest mierzony z dokładnością do 0,1 s. Gdy klocek będzie rzucony a nie położony do półkola, próbę uznaje się za nieważną.
* BIEGI NA DYSTANSACH: 1000 M (CHŁOPCY) I 600 M (DZIEWCZĘTA) – samodzielnie lub w grupie na komendę „na miejsca” kandydat staje w pozycji wykrocznej przed linią startową (start wysoki) i na sygnał „start” przebiega wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie. Uzyskany czas mierzony jest z dokładnością do 1 s.

**NORMY PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEWCZĘTA** |  | | | | |
| **POZIOM**  **SPRAWNOŚCI** | **BIEG NA 60 M** | **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 2KG (W M)** | **SIŁA MM BRZUCHA** | **BIEG WAHADŁOWY** | **BIEG NA 600 M** |
| **BARDZO NISKI** | **OD 11,7** | **DO 4,4** | **DO 6** | **OD 16,6** | **OD 3:47** |
| **NISKI** | **11,6 – 11,1** | **4,5 – 5,0** | **7 - 10** | **16,5 – 15,4** | **3:46 - 3:14** |
| **ŚREDNI** | **11,0 – 10,5** | **5,1 - 5,7** | **11 - 15** | **15,3 – 13,7** | **3:15 - 2:57** |
| **DOBRY** | **10,4 – 9,7** | **5,8 – 6,2** | **16 - 21** | **13,6 – 11,9** | **2:56 - 2:36** |
| **BARDZO DOBRY** | **9,6 – 8,9** | **6,3 - 6,8** | **22 - 26** | **11,8 – 10,7** | **2:35 - 2:05** |
| **WYSOKI** | **DO 8,8** | **OD 6,9** | **OD 27** | **DO 10,6** | **DO 2:04** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHŁOPCY** |  | | | | |
| **POZIOM**  **SPRAWNOŚCI** | **BIEG NA 60 M** | **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 2KG (W M)** | **SIŁA MM BRZUCHA** | **BIEG WAHADŁOWY** | **BIEG NA 1000 M** |
| **BARDZO NISKI** | **OD 10,9** | **DO 5,9** | **DO 14** | **OD 14,8** | **OD 4:42** |
| **NISKI** | **10,8 – 10,4** | **6,0 – 6,7** | **15 - 18** | **14,7 – 13,6** | **4:41 – 4:18** |
| **ŚREDNI** | **10,3 – 9,8** | **6,8 – 7,6** | **19 - 22** | **13,5 – 12,3** | **4:17 – 3:51** |
| **DOBRY** | **9,7 – 9,0** | **7,7 – 8,2** | **23 - 27** | **12,2 – 10,8** | **3:50 – 3:36** |
| **BARDZO DOBRY** | **8,9 – 8,2** | **8,3 – 8,9** | **28 - 32** | **10,7 – 9,7** | **3:35 – 3:03** |
| **WYSOKI** | **DO 8,1** | **OD 9,0** | **OD 33** | **DO 9,6** | **DO 3:02** |

**WAŻNE INFORMACJE!**

* **TERMIN TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:** 1 czerwca 2023 godzina 12:00
* **MIEJSCE:** Budynek szkoły przy ulicy Sadowej
* **WARUNKI PRZYSTĄPIENIA DO TESTU:**

1. przedłożenie wraz z dokumentacją do kancelarii uczniowskiej, **orzeczenia lekarskiego** wydanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o braku przeciwskazań do nauki w klasie o profilu mundurowym/ oddziale przygotowania wojskowego oraz wpisanie się na listę przystąpienia do testu sprawności;
2. przedłożenie podpisanego **oświadczenia** rodziców/opiekunów prawnych, wyrażających zgodę na uczestnictwo córki/syna w ww. teście (oświadczenie należy pobrać ze strony szkoły i przynieść na test sprawności fizycznej);
3. kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki kub dres) oraz obuwie sportowe.