

**Regulamin próby sprawności fizycznej
dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie
do II Liceum Ogólnokształcącego w Oleśnie
- oddziału przygotowania wojskowego**



1. Kandydaci ubiegający się do klasy pierwszej - oddziału przygotowania wojskowego II Liceum Ogólnokształcącego w Oleśnie przystępując do próby sprawności fizycznej zobowiązani są posiadać:
 - a. strój sportowy
 - b. obuwie zmienne - sportowe
 - c. oświadczenie rodzica lub opiekuna prawnego wyrażającego zgodę na udział dziecka w próbie sprawności fizycznej – załącznik nr 1.
 - d. dokument ze zdjęciem potwierdzający dane osobowe.
2. Lista kandydatów przystępujących do próby sprawności fizycznej zostanie wywieszona dn. **28 czerwca 2023 r. o godz. 12.00** w gablocie naszej szkoły obok sekretariatu.
3. Próby sprawności fizycznej przeprowadzone zostaną **dn. 4 lipca 2023r. o godz. 9.00** w sali gimnastycznej w Zespole Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących im. M. Kopernika w Oleśnie, ul. Powstańców Śląskich 4.
4. **Opis prób sprawnościowych:**
 - Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – chłopcy – ćwiczący wykonuje ugięcia ramion tak nisko, aż bark znajdzie się poniżej stawu łokciowego i z powrotem do pełnego wyprostowania, będąc w podporze na uchwytach do pompek
 - Bieg wahadłowy 4x10m (ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę dwukrotnie, czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety).
 - Siła mięśni brzucha – położyć się na plecach, wykonaj nożyce poziome/poprzeczne tak długo, jak ci się uda.
 - Skok w dal z miejsca (skaczemy sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż).
 - Rzut piłką lekarską (dziewczęta wykonują rzut piłką lekarską 2 kg zza głowy z miejsca sprzed wyznaczonej linii).
4. Punktacja prób sprawnościowych

CHŁOPCY:

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki)	30	23 - 29	16 - 22	10 - 15	5 - 9

2.	Nożyce – siła mięśni brzucha	4min	3min	2min	1 min	0,5 min
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	240	230-239	220-229	210-219	200-209
4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	do 9,6	9,7-10,7	10,8-12,2	12,3-13,5	13,6-14,7

MAX - 100 pkt MIN - 20 pkt

DZIEWCZĘTA:

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	pow.7,6	6.9-7.6	6.0-6.8	5.2-5.9	4.8-5.1
2.	Nożyce – siła mięśni brzucha	3min	2min	1,5min	0,75min	0,25min
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	195	180-194	170-179	160-169	150-159
4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	10,6	10,7-11,8	11,9-13,6	13,7-15,3	15,4-16,5

MAX - 100 pkt MIN - 20 pkt

5. **Kandydat może uzyskać max 100 pkt.** łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej, który obowiązkowo przechodzą wszyscy kandydaci ubiegający się o przyjęcie do II Liceum Ogólnokształcącego w Oleśnie – oddziału przygotowania wojskowego.
6. **Próbie sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał minimum 20 pkt i uzyskał pozytywny wynik progu sprawności fizycznej. Ostateczna lista zakwalifikowanych do oddziału przygotowania wojskowego zostanie ogłoszona 17 lipca 2023r.**
7. W przypadku negatywnego wyniku progu sprawności fizycznej kandydat nie jest przyjęty do Liceum Ogólnokształcącego - oddziału przygotowania wojskowego.
8. **Pozytywny wynik progu sprawności fizycznej nie jest doliczany do ogólnej punktacji rekrutacyjnej kandydata.**
9. Lista kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki próby sprawności fizycznej zostanie podana do publicznej wiadomości **dn. 6 lipca 2023 r. o godz. 12.00**, a dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do próby sprawności fizycznej będzie przeprowadzone w drodze rekrutacji uzupełniającej **dn. 04.08.2023r. o godz. 9.00** .
10. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik próby sprawności fizycznej w dn. 06.07.2023r. przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.
11. **Do klasy oddziału przygotowania wojskowego w pierwszej kolejności zostaje przyjęty kandydat, który uzyskał pozytywny wynik progu sprawności fizycznej i ma świadectwo z wyróżnieniem.**

12. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej www.zseio.olesno.pl.

DYREKTOR
D. Mielczarek
mgr Dorota Mielczarek-Koziołek