



REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

dla kandydatów do klas liceum ogólnokształcącego o profilu wojskowym

**Zespołu Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w roku szkolnym 2020/2021
(klasa przygotowania wojskowego)**

ze zmianami z dnia 20 maja 2020

Cel próby: określenie poziomu sprawności fizycznej.

Forma próby: sprawdzian praktyczny składający się z prób wytrzymałości biegowej, siły oraz zwinności.

Suma punktów możliwych do uzyskania: 50

Próg zaliczenia sprawdzianu: 20 punktów

Czas trwania próby: 180 min

Miejsce przeprowadzenia sprawdzianu: Zespół Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w Żukowie

I termin: 1 lipca 2020 godzina 9:00

II termin: 30 lipca 2020 godz. 9:00 - wyłącznie dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych nie mogli przystąpić do sprawdzianu w I terminie. Kandydat lub jego rodzic w tej sytuacji zobowiązany jest przedstawić stosowny dokument poświadczający brak możliwości przystąpienia do sprawdzianu nie później niż w dniu próby.

UWAGA!

Uczniowie ubiegający się o przyjęcie do oddziału przygotowania wojskowego muszą złożyć w szkole pierwszego wyboru w terminie do 22.06.2020:

1. wniosek wygenerowany z systemu nabor-pomorze.edu.com.pl i podpisany przez rodziców (może być podpisany profilem zaufanym i przesłany drogą elektroniczną),
2. zaświadczenie od lekarza rodzinnego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w klasie przygotowania wojskowego oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału próbie sprawności fizycznej.
3. oświadczenie, że kandydat jest ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW Szkolne w szkole podstawowej, lub ubezpieczenie indywidualne).

Kandydat powinien zgłosić się do sekretariatu co najmniej 30 minut przed rozpoczęciem próby z dokumentem umożliwiającym identyfikację (np. legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport).

Wyniki próby mogą zostać udostępnione do wglądu kandydatom oraz ich rodzicom/prawnym opiekunom po wcześniejszym uzgodnieniu.

Wyniki próby można będzie sprawdzić w sekretariacie szkoły.

Próba sprawności fizycznej

1. Bieg na 1000 m chłopcy, na 800 m dziewczyny

a) wykonanie - na sygnał "na miejsca" kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;

b) pomiar - czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

2. Skłony tułowia w ciągu 30 s

Wykonanie - Na komendę "gotów" kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę "ćwicz" kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

3. Zwis na drążku wysokim

a) wykonanie - z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "start" zaczyna się

próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem i nie może go dotykać;

b) pomiar - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy oczy znajdują się poniżej drążka;

4. Przewroty gimnastyczne: w przód, w tył

Przewrót w przód

Wykonanie - z przysiadu podpartego, wykonujemy wznos bioder w górę, jednocześnie przenosimy ciężar ciała na ramiona. Uginając ramiona w stawach łokciowych wykonujemy silny skłon głowy w przód (broda dotyka klatki piersiowej) z jednoczesnym oparciem karku na podłoże. Odbiciem nóg wykonujemy przetoczenie w przód przez plecy w pozycji skulonej lub z nogami wyprostowanymi w stawach kolanowych. W dalszej części przetoczenia chwytamy rękoma za podudzia mocno przyciągając kolana do klatki piersiowej, przechodzimy do przysiadu podpartego.

Błędy wykonania

- wykonanie przewrotu w przód przez stanie na głowie
- cofnięcie barków i głowy w tył zamiast wychylenia w przód
- podpieranie się ramionami o podłoże w trakcie przewrotu (z boku bądź tyłu)

Przewrót w tył

Wykonanie - z przysiadu podpartego na palcach stóp, odepchnąć się rękami w tył, przejść na całe stopy, pochylić głowę w przód (broda przy klatce piersiowej) i chwycić rękami za podudzia, przyjmując pozycję w skuleniu. W tej pozycji przetoczyć się w tył, mocniej przyciągnąć nogi do siebie i podnieść biodra w górę. Z chwilą oparcia się plecami o podłoże należy przenieść ugięte ramiona w górę w tył i położyć dłonie na podłożu za głową, nieznacznie wyprostować nogi w stawach kolanowych i oprzeć stopy o podłoże. Po przejściu ciężaru ciała poza punkt podparcia się rękami wyprostować ramiona, unieść barki i tułów w górę i przejść do przysiadu podpartego.

Błędy wykonania:

- za słabe przetoczenie w tył
- niedbałe i mało aktywne skulenie
- opóźnione oparcie rąk za głową
- za słabe odepchnięcie rękami w drugiej części przewrotu
- nieprawidłowy wyprost nóg (nogi należy prostować w dół a nie w górę)
- przetoczenie przez bark
- stawanie na głowie w czasie przewrotu

Tabela przeliczenia wyników na punkty

	bieg 1000 m ch.	bieg 800 m dz.	skłony 30''	zwis	przewroty*
pkt. max	13		13	12	12 (6+6)
pkt.					
13	> 4,00'	>3,55'	25	18''	
12	4,01'-4,10'	3,56'-4,05'	24	17''	
11	4,11'-4,25'	4,06'-4,15'	23	16''	
10	4,21'-4,40'	4,16'-4,25'	21	15''	
9	4,41'-4,55'	4,26'-4,35'	19	14''	
8	4,56'-5,05'	4,36'-4,45'	17	13''	
7	5,06'-5,10'	4,46'-4,50'	15	12''	
6	5,11'-5,15'	4,51'-4,55'	13	11''	
5	5,16'-5,20'	4,56'-5,00'	11	10''	
4	5,21'-5,25'	5,01'-5,05'	9	9''	
3	5,26'-5,30'	5,06'-5,10'	8	8''	
2	5,31'-5,35'	5,11'-5,15'	7	7''	
1	5,36'-5,40'	5,16'-5,20'	6	6''	
0	<5,40'	<5,20'	<6	<6''	

* Kandydat ma możliwość wykonania dwóch przewrotów w każdą stronę. Oceniane jest lepsze wykonanie. Komisja ocenia oddzielnie przewrót w przód i przewrót w tył w skali od 0 do 6, gdzie 0 to niewykonanie przewrotu, a 6 to przewrót bezbłądny.

Kandydat, który uzyskał co najmniej 30 punktów, uzyskuje w systemie Vulcan Nabór Pomorze 50 punktów. Kandydat, który uzyskał między 20 a 29 punktów, otrzymuje w systemie Vulcan Nabór Pomorze 30 punktów. Kandydat, który uzyskał mniej niż 20 punktów otrzymuje w systemie Vulcan Nabór Pomorze taką liczbę punktów jaka wynika z sumy punktów z powyższych tabel.