

**Warunki przeprowadzania prób sprawności fizycznej dla kandydatów**  
**w procesie rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego**  
**w Zespole Szkół Mechaniczno – Energetycznych im. Tadeusza Kościuszki w Olsztynie**

**UWAGA!**

**Do Oddziału Przygotowania Wojskowego obowiązuje krótszy termin rekrutacji –  
kandydaci mogą składać podania**

**od 20.05.2024 do 29.05.2024 r.**

**Dodatkowo obowiązuje próba sprawności fizycznej :**

**I termin - 5 czerwca 2024, godz. 15.30 - 17.00**

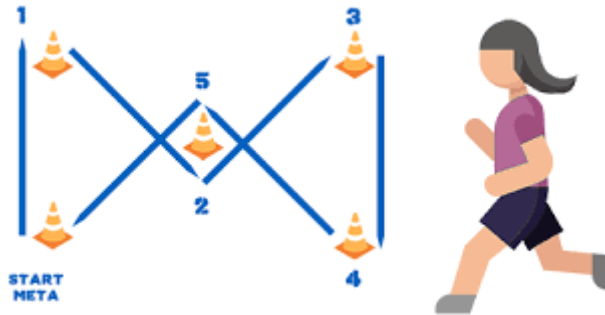
**II termin - 13 czerwca 2024, godz. 15.30 - 17.00**

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu prób sprawności fizycznej, zgodę rodziców (przynajmniej jednego rodzica, prawnego opiekuna) na udział w próbie.
2. Próby sprawności fizycznej organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Mechaniczno – Energetycznych im. Tadeusza Kościuszki w Olsztynie. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w składzie której jest: dwóch nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg prób sprawności fizycznej pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.
4. Kandydatów obowiązuje strój sportowy oraz buty sportowe bez kolców.
5. Przed przystąpieniem do prób kandydat potwierdza dobry stan zdrowia lub zgłasza problemy zdrowotne nauczycielowi przeprowadzającemu próby.
6. Kandydat postępuje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa przedstawionymi przez nauczyciela przeprowadzającego próby i wykonuje jego polecenia.
7. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do OPW w Zespole Szkół Mechaniczno – Energetycznych w Olsztynie.
8. Na próby sprawności fizycznej składają się:

## 1. Test szybkości - Bieg po kopercie 5 x 3 metra.

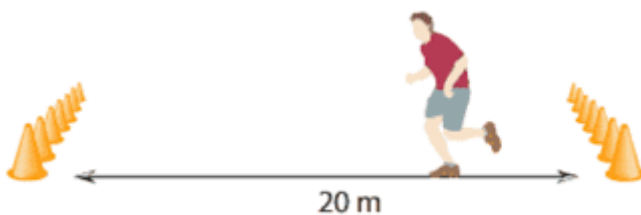
**Wykonanie:** na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą (start-1-2-3-4-5-start) omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki (meta) powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.

**Ocena:** wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.



## 2. Próba wydolnościowa „Beep test”

**Wykonanie ;** Próba wydolnościowa (Beep test) polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Szerokość toru wynosi 1,5 m. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego kandydat musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli kandydat dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału. Koniec testu następuje w momencie, gdy kandydat dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem. Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu oraz liczba pełnych przebiegniętych 20-metrowek na tym poziomie (np. 10 - 9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 – numer 20-metrowego odcinka.



### 3. Test skoczności: Skok w dal z miejsca.

**Wykonanie:** Startujący staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy.



### 4. Test siły: Uginanie i prostowanie ramion w podparze przodem leżąc na ławeczce.

**Wykonanie:** Startujący wykonuje podpór, leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku - maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę "ćwicz" ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana - tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość 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 (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

Dziewczęta								
Poziom sprawności	Beep Test		Bieg po kopercie		Skok w dal z miejsca		Uginanie i prostowanie ramion	
	Wynik (poziom)	punkty	Wynik (sekundy)	punkty	Wynik (cm)	punkty	Wynik (ilość)	punkty
Niski	2,5-3,0	4	30,0	2	135	2	5	2
Średni	3,1-3,6	8	29,0	4	140	4	9	4
Dobry	3,7-4,0	12	28,0	6	145	6	13	6
Bardzo dobry	4,1-4,5	16	27,0	8	150	8	17	8
Wysoki	4,6 i więcej	20	26,0	10	155	10	21	10

<b>Chłopcy</b>								
<b>Poziom sprawności</b>	<b>Beep Test</b>		<b>Bieg po kopercie</b>		<b>Skok w dal z miejsca</b>		<b>Uginanie i prostowanie ramion</b>	
	<b>Wynik (poziom)</b>	<b>punkty</b>	<b>Wynik (sekundy)</b>	<b>punkty</b>	<b>Wynik (cm)</b>	<b>punkty</b>	<b>Wynik (ilość)</b>	<b>punkty</b>
<b>Niski</b>	3,5-4,0	4	27,0	2	140	2	10	2
<b>Średni</b>	4,1-4,8	8	26,0	4	160	4	14	4
<b>Dobry</b>	4,9-5,5	12	25,0	6	180	6	18	6
<b>Bardzo dobry</b>	5,6-6,4	16	24,0	8	200	8	22	8
<b>Wysoki</b>	6,5 i więcej	20	23,0	10	220	10	25	10

Kandydat/kandydatka który/a ze wszystkich prób sprawnościowych uzyska min. 20 pkt , zalicza test sprawnościowy.