

**REGULAMIN TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW
DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
NA ROK SZKOLNY 2025/26
ZESPÓŁ SZKÓŁ IM. MARII CURIE SKŁODOWSKIEJ W KĘTRZYNIE**

Organizacja i przebieg testu sprawności fizycznej

1. Test sprawnościowy odbędzie się:
 - **I termin:** 29 maja 2026 o godz. 10.00,
 - **II termin:** 12 czerwca 2026 o godz. 10.00w dużej sali gimnastycznej ZS im. Marii Curie Skłodowskiej w Kętrzynie, ul. Wojska Polskiego 12.
2. Osoby posiadające potwierdzenie lekarskie o czasowej niedyspozycji mogą przystąpić do testu sprawności fizycznej w drugim terminie.
3. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.
4. Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny ze zdjęciem).
5. Do testu nie powinny przystępować osoby z urazami kostno-stawowymi o charakterze przewlekłym, osoby chorujące na cukrzycę, silne alergie, astmę oskrzelową lub inne choroby ograniczające (uniemożliwiające) zwiększony wysiłek fizyczny.
6. Osoby przystępujące do testu powinny być odpowiednio przygotowane, powinny mieć odpowiedni strój sportowy (T-shirt, legginsy lub spodenki, obuwie sportowe).
7. Uczestnicy testu kategorycznie powinni ściągnąć biżuterię, mieć związane włosy, krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących).
8. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.
9. W czasie trwania testu w sali przebywają tylko kandydaci biorący udział w teście.
10. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.
11. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.

Test sprawności fizycznej stanowi jedno z kryteriów w systemie rekrutacji.

Warunkiem udziału w dalszym etapie rekrutacji do klasy OPW jest zaliczenie testu sprawności fizycznej. Zaliczenie testu przez kandydata jest jednoznaczne z uzyskaniem przez niego 40 punktów rekrutacyjnych. Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu klas OPW.

Warunki dopuszczenia do testu

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest:
 - przedstawienie pisemnej zgody rodzica/prawnego opiekuna na udział w teście córki/syna oraz zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do oddziału przygotowania wojskowego (Załącznik nr 1);
 - przedstawienie pisemnej zgody rodzica na naukę w oddziale przygotowania wojskowego (Załącznik nr 2)
 - przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (lekarz rodzinny) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w teście (Załącznik nr 3). Zaświadczenie powinno być wystawione nie więcej niż 14 dni przed przystąpieniem do testu.

Brak któregokolwiek z ww. dokumentów skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.

Próby testu sprawności fizycznej

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 1 do 10:
 - 1 punkt to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za jedną próbę;
 - 10 punktów to maksymalna liczba punktów uzyskana w jednej próbie.
2. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane, minimalna liczba punktów powinna stanowić 38% możliwych do uzyskania (15 punktów).
3. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie minimalnej liczby punktów.
4. Kandydat, który nie zaliczył testu nie będzie uczestniczył w kolejnym etapie rekrutacji do OPW.
5. Każdy kandydat ma jedno podejście do wykonania próby. W przypadku zdarzenia, które nie pozwoli ocenić obiektywnie poziomu określonej sprawności danej osoby, prowadzący test może wyrazić zgodę na jej powtórzenie.

Próby

1. Próba siły mięśni ramion: - rzut piłką lekarską,
2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszek),
3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca,
4. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Opis prób

1. Próba siły mięśni ramion.

Wykonanie – uczeń staje przed linią w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest z miejsca, piłką trzymaną oburącz nad głową.

Dokładność pomiaru – do 10cm.

Wynik: z 2 wykonanych rzutów bierze się pod uwagę dłuższy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

Normy

Punkty	Dziewczęta – piłka 2kg (odległość w metrach)	Chłopcy – piłka 3kg (odległość w metrach)
1	Poniżej 5	Poniżej 6
2	5 – 5,5	6 – 6,5
3	5,5 - 6	6,5 - 7
4	6 – 6,5	7 – 7,5
5	6,5 - 7	7,5 - 8
6	7 – 7,5	8 – 8,5
7	7,5 - 8	8,5 - 9
8	8 – 8,5	9 – 9,5
9	8,5 - 9	9,5 - 10
10	9 i więcej	10 i więcej

2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki)

Wykonanie - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami, zahaczonymi o pierwszy szczebel drabinki, kolana ma ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

Pomiar - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	5 - 8	10 - 12
2	9 - 11	13 - 15
3	12 - 15	16 - 19
4	16 - 19	20 - 23
5	20 - 23	24 - 26
6	24 - 26	27 - 29
7	27 - 29	30 - 32
8	30 - 32	33 - 35
9	33 - 35	36 - 37
10	Powyżej 36	Powyżej 38

3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca

Wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

Pomiar - skok jest mierzony w cm, od najbliższej pięty (lub części ciała dotykającej podłoża) do linii z której rozpoczyna się próbę.

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 65 cm	Do 90 cm
2	66 - 85 cm	91 - 110
3	86 - 105 cm	111 - 130
4	106 - 120 cm	131 - 150
5	121 - 141 cm	151 - 170
6	142 - 155 cm	171 - 190
7	156 - 170 cm	191 - 210
8	171 - 191 cm	211 - 230
9	192 - 200 cm	231 - 245
10	Powyżej 200 cm	Powyżej 245

4. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Wykonanie - Na komendę „Start” ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Pomiar - Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Normy

Punkty	Dziewczęta - pomiar w sekundach	Chłopcy - pomiar w sekundach
1	43,6 i więcej	41,6 i więcej
2	43,5 - 42,6	41,5 - 40,6
3	42,5 - 41,6	40,5 - 39,6
4	41,5 - 40,6	39,5 - 37,6
5	40,5 - 38,6	37,5 - 35,6
6	38,5 - 36,6	35,5 - 33,6
7	36,5 - 34,6	33,5 - 32,6
8	34,5 - 33,6	32,5 - 31,6
9	33,5 - 32,6	31,5 - 30,1
10	32,5 i mniej	30,0 i mniej

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:

Adres zamieszkania rodziców/ opiekunów prawnych:

Telefon kontaktowy (komórkowy):

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

.....
(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do klasy I Liceum Ogólnokształcącego - Oddział Przygotowania Wojskowego, które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły: w dużej sali gimnastycznej ZS im. M. Curie Skłodowskiej w Kętrzynie przy ulicy Wojska Polskiego 12.

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę/nie wyrażam zgody na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu ich w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz przeprowadzenia procesu rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2025/2026.

Oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....
(Miejscowość, data)

.....
(Czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

Oświadczenie należy dostarczyć do osobiście w dniu testów do nauczycieli wychowania fizycznego przeprowadzających testy.

* - niepotrzebne skreślić

ZGODA RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imię rodzica / opiekuna prawnego*:

Nazwisko i imię rodzica / opiekuna prawnego*:

Adres zamieszkania rodzica / opiekuna prawnego*:

Telefony kontaktowe:

Wyrażamy zgodę na uczęszczanie syna/córki/podopiecznego*:

.....
(imię i nazwisko)

do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół im. Marii Curie Skłodowskiej w Kętrzynie.

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica / opiekuna prawnego*)

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica / opiekuna prawnego*)

** - niepotrzebne skreślić. Wymagany jest podpis obydwójga rodziców jeżeli prawnie sprawują opiekę nad dzieckiem.*

Załącznik nr 3

.....
(pieczęć zakładu służby zdrowia)

..... dn.
(miejscowość) (data)

ORZECZENIE LEKARSKIE

o stanie zdrowia kandydata do nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego

Zaświadczam się, że
(imię i nazwisko)

PESEL

Urodzony/a w
(data urodzenia) (miejscowość)

Zamieszkały/a:
(adres)

posiada bardzo dobry stan zdrowia i nie ma przeciwwskazań do nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego.

Zaświadczenie wydaje się celem przedłożenia w trakcie rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół im. Marii Curie Skłodowskiej w Kętrzynie.

Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2021 r. poz. 1082 z późn. zm).

.....
(pieczęć i podpis)