**Regulamin próby sprawności fizycznej**

**dla kandydatów do Oddziałów Przygotowania Wojskowego**

**w XIV Liceum Ogólnokształcącym**

**w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 1 im. Zbigniewa Herberta w Lublinie**

**na rok szkolny 2024/2025**

**Miejsce przeprowadzenia sprawdzianu:** siedziba Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 1 im. Zbigniewa Herberta w Lublinie ul. Radzyńska 5

**I termin:** **17 czerwca 2024r. godzina 9:00**

Szczegółowe informacje o przyporządkowaniu kandydatów do terminów zostaną opublikowane na stronie szkoły: <https://www.lo14.lublin.eu/>

**II termin:** **20 czerwca 2024 godz. 9:00** - wyłącznie dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych nie mogli przystąpić do sprawdzianu w I terminie. W tym przypadku kandydat lub jego rodzic zobowiązany jest przedstawić stosowny dokument poświadczający brak możliwości przystąpienia do sprawdzianu nie później niż w dniu próby osobiście lub w formie elektronicznej na adres [poczta@zso1.lublin.eu](mailto:poczta@zso1.lublin.eu)

**Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.**

**WAŻNE!**

**Uczniowie ubiegający się o przyjęcie do oddziału przygotowania wojskowego muszą złożyć w szkole pierwszego wyboru w terminie do 14.06.2024 do godz. 15:00:**

1. wniosek wygenerowany z systemu rekrutacyjnego i podpisany przez rodziców,
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 zgłasza się na próbę z dokumentem umożliwiającym identyfikację (legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport).**

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

Wyniki próby będą dostępne w sekretariacie szkoły.

**TESTY I NORMY OCENY PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Motoryka | Nazwa ćwiczenia | J.m. |  | **Chłopcy** | | | | |  | **Dziewczęta** | | | | |
| **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Wytrzymałość | Marszobieg na 1km | Min. | >3,5 | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,5 | 5,5> | >4,5 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,5 | 6,5> |
| Siła | Uginanie ramion w podporze | Ilość | >50 | 30 | 25 | 20 | 15 | 15> | >20 | 20 | 15 | 10 | 5 | 5> |
| Siła | Skłony w przód w czasie 2 minut | Ilość | >50 | 50 | 40 | 30 | 20 | 20> | >40 | 40 | 30 | 20 | 10 | 10> |
| Szybkość | Bieg 10x10 m | S. | >32 | 32 | 34 | 36 | 38 | 38> | >36 | 36 | 38 | 40 | 42 | 42> |

**Warunkiem zaliczenia próby sprawności fizycznej jest otrzymanie minimum sumy ocen równej 8 ze wszystkich ćwiczeń łącznie.**

**Skala punktowa:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Suma ocen ze wszystkich ćwiczeń** | **Punkty uzyskane w rekrutacji** |
| od 0 do 7 | 0 punktów |
| 8 i więcej | 20 punktów |

Marszobieg na 1000 m- odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 kandydatów. Na komendę „Start” lub sygnał grupa kandydatów rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Bieg wahadłowy 10 x 10 m- odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg  
w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Skłony w przód w czasie 2 minut („brzuszki”) - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i 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 współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość 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 powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

**Uginanie ramion w podporze („pompki”) -** wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce i ramiona podparte na szerokości barków) 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 liczbę 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.