

**REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA  
KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO  
w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Słubicach**

1. Kandydaci do oddziałów przygotowania wojskowego przystępując do prób sprawności fizycznej w wyznaczonym dniu, zobowiązani są posiadać strój sportowy i obuwie zmienne.
2. Oświadczenie rodziców lub opiekunów prawnych wyrażającego zgodę na udział dziecka w próbie sprawności powinno zostać dostarczone do szkoły przed terminem testu.
3. Terminy testów: **I TERMIN: 05.06.2024 r., II TERMIN: 03.07.2024 r.** na boisku szkolnym CKZiU w Słubicach, Al. Niepodległości 13.
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 wyprost, będąc w podporze przodem.
  - Bieg wahadłowy 6x10m (ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę 3-krotnie, czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety).
  - Bieg po kopercie 5x3m (ćwiczący biegnie zygzakiem wg wyznaczonej trasy – 2 obiegi).
  - Skok w dal z miejsca (skaczemy sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż).
  - Rzut piłką lekarską (dziewczeta wykonują rzut piłką lekarską 2 kg zza głowy z miejsca sprzed wyznaczonej linii).

5. Punktacja prób sprawnościowych

**CHŁOPCY**

<b>L.p.</b>	<b>Liczba punktów</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki)	30	29-23	22-16	15-10	9-5
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 18	18,1-19	19,1-20	20,1-21	21,1-22
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	240	239-230	229-220	219-210	209-200
4.	Bieg wahadłowy 6x10m (czas w sekundach)	do 9,6	10,7-9,7	12,2-10,8	13,5-12,3	14,7-13,6

**max - 100 pkt. min - 30 pkt.**

## DZIEWCZĘTA:

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	pow. 7,6	7,6-6,9	6,8-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 21	21,1-22	22,1-23	23,1-24	24,1-25
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	195	194-180	179-170	169-160	159-150
4.	Bieg wahadłowy 6x10m (czas w sekundach)	do 10,6	11,8-10,7	11,9-13,6	13,7-15,3	15,4-16,5

**max - 100 pkt. min - 30 pkt.**

6. Kandydat może uzyskać max 100 pkt. łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej, który obowiązkowo przechodzą wszyscy kandydaci do klas OPW,
7. Próbę sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał minimum 30 pkt.,
8. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami oraz przepisami,
9. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej.

