

## **Regulamin**

### **próby sprawności fizycznej dla absolwentów szkoły podstawowej - kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Akademickim Technikum Wojskowym im. Obrońców Wisły 1920 roku we Włocławku i w Akademickim Liceum Ogólnokształcącym im. Obrońców Wisły 1920 roku we Włocławku**

#### **I. OGÓLNE WARUNKI PRZEPROWADZENIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:**

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu sprawdzianu, oświadczenie rodzica lub prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w sprawdzianie (podstawa prawna: art. 143 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. *Prawo oświatowe*).
2. Sprawdzian organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Akademickich im. Obrońców Wisły 1920 roku we Włocławku. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której wchodzi: dwóch nauczycieli przedmiotów tzw. „wojskowych”.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiada wyznaczona przez Dyrektora Szkoły osoba, spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej.
4. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do klasy pierwszej Oddziału Przygotowania Wojskowego w Akademickim Technikum Wojskowym oraz w Akademickim Liceum Ogólnokształcącym. Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne ćwiczenia, wykonane przez kandydata podczas prób.
5. Sprawdzian składa się z trzech konkurencji sprawdzających siłę oraz motorykę i szybkość. To odpowiednio: uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem w czasie 2 minut (tzw. pompki), skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem w czasie 2 minut (tzw. brzuszki) oraz bieg wahadłowy (10x10 metrów).
6. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku i zakwalifikowania do przyjęcia do Oddziału Przygotowania Wojskowego jest zaliczenie wszystkich konkurencji na min 2 punkty (każda konkurencja), przy czym uzyskana średnia arytmetyczna ze wszystkich konkurencji nie może być niższa niż 4,0, a w razie większej liczby kandydatów, którzy osiągnęli wymagany próg punktowy, decydować będzie wynik wyższy.

7. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin w stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dresy), buty sportowe (bez kolców). Wszystkie ćwiczenia objęte egzaminem zalicza się w ubiorze sportowym.
8. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Akademickim Technikum Wojskowym we Włocławku oraz Akademickim Liceum Ogólnokształcącym.
9. Opis norm i konkurencji z podziałem na chłopców i dziewczęta:

### I. UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE LEŻĄC PRZODEM

Na komendę „Gotów” kandydat/kandydatka wykonuje podpór leżąc przodem na wyprostowanych nogach – 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 wykonanych prawidłowo powtórzeń. Jeżeli kandydat/kandydatka nie wykona ćwiczenia zgodnie 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 wykonanych prawidłowo skłonów.

<b>Punkty</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Chłopcy</b>	od 26 powt.	25-17 powt.	20-16 powt.	15-11 powt.	do 10 powt.
<b>Dziewczęta</b>	od 21 powt.	20-17 powt.	16-12 powt.	11-8 powt.	do 7 powt.

### II. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM

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 współćwiczącego.

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.

Punkty	10	8	6	4	2
<b>Chłopcy</b>	od 26 powt.	25-17 powt.	20-16 powt.	15-11 powt.	do 10 powt.
<b>Dziewczęta</b>	od 21 powt.	20-17 powt.	16-12 powt.	11-8 powt.	do 7 powt.

### III. BIEG WAHADŁOWY 10 x 10 m

Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany 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. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Punkty	10	8	6	4	2
<b>Chłopcy</b>	27 s. i mniej	28 s.	29 s.	30 s.	pow. 30 s.
<b>Dziewczęta</b>	28 s. i mniej	29 s.	30 s.	31 s.	pow. 31 s.