

## TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MUNDUROWEJ

Kandydaci do klasy mundurowej wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

### Termin testu sprawnościowego:

**3 czerwca o godzinie 9.00**

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój: sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie w załączniku na stronie 3, które należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.

Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do klasy mundurowej w budynku szkoły.

**Miejsce:** sala gimnastyczna/boisko szkolne Regionalnego Centrum Edukacji Zawodowej w Nisku

- 🕒 Zapisy na testy sprawnościowe **w sekretariacie uczniowskim szkoły lub w dniu testów sprawnościowych**. Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica/prawnego opiekuna jest równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

### TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości.

#### Test sprawności fizycznej obejmuje trzy próby:

- Bieg wahadłowy 10 x 10 m** - 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 stoperem ręcznym z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 35 cm i wadze do 3,5 kg.
- Sklony w przód w czasie 2 minut** - Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z rękami ułożonymi na klatce piersiowej, łopatki pleców dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione

na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego 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 łopatki pleców 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 oceniałający (kontrolujący) nie liczy nieprawidłowego skłonu.

3. **Pompki na ławeczce** - uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokość barków. Po usłyszeniu komendy „ćwicz” kandydat wykonuje klasyczne pompki tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i powraca do pozycji wyjściowej. Oceniający (kontrolujący) liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia - powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek.

### Normy prób sprawnościowych

#### **Dziewczęta**

<b>Poziom sprawności</b>	<b>Bieg wahadłowy</b>	<b>Skłony tułowia</b>	<b>Pompki na ławeczce</b>
Niski	pon.35,4s	10	do 10
Średni	33,4s	20	11-16
Dobry	31,4s	30	17-21
Bardzo dobry	30,4s	40	22-26
Wysoki	29,4s	50	pow. 27

#### **Chłopcy**

<b>Poziom sprawności</b>	<b>Bieg wahadłowy</b>	<b>Skłony tułowia</b>	<b>Pompki na ławeczce</b>
Niski	Pon.34,4s	30	do 15
Średni	31,4s	40	16-25
Dobry	30,4s	50	26-33
Bardzo dobry	28,4s	60	41-49
Wysoki	27,0s	70	pow.50

Regulamin zatwierdził:

mgr Aleksandra Oleksy - dyrektor szkoły

## OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców/opiekunów prawnych:

.....

Adres zamieszkania rodziców.....

Telefon komórkowy.....

**Wyrażam zgodę** na udział syna/córki/podopiecznego\* .....

(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych **Regionalnego Centrum Edukacji Zawodowej w Nisku** do klasy wojskowej, które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły tj. 3 czerwca br. (I termin), 24 czerwca br. (II termin).

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 na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2023/2024.

**Jednocześnie oświadczam, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.**

.....

(Miejscowość, data)

(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego\*)

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów sprawności fizycznej do trenerów prowadzących testy. \*

niepotrzebne skreślić