

ZESPÓŁ SZKÓŁ

im. Ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego

05-480 Karczew, ul. Ks. Kard. St. Wyszyńskiego 4

tel./fax.sekr. (22) 788-24-00

Regon: 010104588, NIP 532-17-41412

REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW – DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO W ZESPOLE SZKÓŁ im. KS.KARD.STEFANA WYSZYŃSKIEGO W KARCZEWIE.

Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do wojskowego oddziału przygotowania wojskowego.

Do próby sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia próby dostarczą do technikum orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia i brak przeciwwskazań do wyczerpującego wysiłku fizycznego.

Sprawdzian organizuje Dyrektor Zespołu Szkół w Karczewie. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję w składzie: dwóch nauczycieli wychowania fizycznego, nauczyciel edukacji wojskowej oraz pielęgniarka szkolna. Komisja powinna liczyć co najmniej czterech członków.

Za przygotowanie, organizację i przebieg próby sprawności fizycznej pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.

Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych w ubiorze sportowym (krótkie spodenki gimnastyczne, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe, buty sportowe bez kolców)

Sprawdzian obejmuje następujące próby sprawnościowe:

dziewczeta:

a) test siły - uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce [liczba powtórzeń]

b) test szybkości - bieg zygzakiem „koperta” [s]

c) test wytrzymałości - bieg na 800 m [min]

chłopcy:

a) test siły - uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce [liczba powtórzeń]

b) test szybkości - bieg wahadłowy 10 x 10 m[s]

c) test wytrzymałości - bieg na 1000 m [min].

Kolejność zdawanych prób sprawnościowych: test siły, test szybkości, test wytrzymałości.

Czas trwania sprawdzianu: około dwóch godzin w ciągu jednego dnia.

Opisy prób sprawnościowych:

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

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

Bieg zygzakiem „koperta” - wykonuje się w stroju sportowym w miejscu, w którym na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty A, B, C, D prostokąta o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. 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.

bieg na 800 i 1000 m – na sygnał „na miejsca” startująca(-y) staje przed linią startu w pozycji wysokiej; na sygnał biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

NORMY SPRAWNOŚCIOWE DLA DZIEWCZĄT

Motoryka	Konkurencje	j.m.	Liczba punktów					
			6	5	4	3	2	1
Test siły	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	ilość	>30	26-29	22-25	18-21	14-17	10-13
Test szybkości	Bieg zygzakiem „koperta”	sek	≤25,3	25,4-26,0	26,1-27,0	27,1-28,0	28,1-28,5	28,6-29,5
Test wytrzymałości	Bieg 800 m	min	≤3,15	3,16-3,35	3,36-3,50	3,51-4,20	4,21-4,25	4,26-4,30

NORMY SPRAWNOŚCIOWE DLA CHŁOPCÓW

Motoryka	Konkurencje	j.m.	Liczba punktów					
			6	5	4	3	2	1
Test siły	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	ilość	>55	48-54	47-40	39-32	31-26	25-20
Test szybkości	Bieg wahadłowy 10 x 10 m	sek	≤28,6	28,7-29,5	29,6-30,0	30,1-31,5	31,6-32,5	32,6-33,0
Test wytrzymałości	Bieg 1000 m	min	≤3,10	3,11-3,30	3,31-3,40	3,41-4,10	4,11-4,15	4,16-4,20

Wynikiem próby sprawności fizycznej jest jej zaliczenie. Próba sprawności fizycznej jest zaliczona (wynik pozytywny) jeżeli kandydat uzyska z każdej konkurencji sprawnościowej niżej wymienione wyniki:

test siły – co najmniej 1 pkt,

test szybkości – co najmniej 1 pkt,

test wytrzymałości – co najmniej 1 pkt

Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne ćwiczenia, wykonane przez kandydata podczas próby np. punkty za poszczególne konkurencje 4, 4,4 – średnia 4,0. W razie większej liczby kandydatów, którzy osiągnęli wymagany próg punktowy, decydować będzie wynik wyższy.

Wyniki próby sprawności fizycznej z poszczególnych konkurencji nanoszone są przez ocenających na zbiorcze listy. Wyniki z wszystkich trzech list zbiorczych przenoszone są na indywidualną kartę oceny próby sprawności fizycznej, dla każdego kandydata oddzielnie.

Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostaje protokół zbiorczy i lista kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej

Opracował
Janusz Nosal

DYREKTOR
Zespołu Szkół w Karczewie

mgr Ewa Kowalik