

**Test sprawnościowy
dla Oddziału Przygotowania Wojskowego
w roku szkolnym 2025/2026**

Organizacja i przebieg testu sprawności fizycznej

1. Test sprawnościowy odbędzie się w dniu 09 czerwca 2025 r. o godz. 10.00 w hali sportowej Liceum Ogólnokształcącego im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego w Staszowie.
2. Osoby posiadające potwierdzenie lekarskie o czasowej niedyspozycji mogą przystąpić do testu sprawności fizycznej w drugim terminie – 24 czerwca 2025 r. o godzinie 10.00 w hali sportowej Liceum Ogólnokształcącego im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego w Staszowie.
3. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli przygotowania wojskowego.
4. Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny ze zdjęciem).
5. Osoby przystępujące do testu powinny być odpowiednio przygotowane, powinny mieć odpowiedni strój sportowy (T-shirt, legginsy lub spodenki, obuwie sportowe).
6. Uczestnicy testu kategorycznie powinni ściągnąć biżuterię, mieć związane włosy, krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących).
7. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących w hali sportowej, szatniach i w czasie ćwiczeń.
8. W czasie trwania testu na hali przebywają tylko kandydaci biorący udział w teście.
9. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.
10. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.
11. Maksymalna ilość punktów do zdobycia – 20 pkt. Test zostaje zaliczony jeśli uczeń zdobędzie co najmniej 10 pkt.

Warunki dopuszczenia do testu

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest:
 - przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na udział w teście córki/syna;
 - przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na uczęszczanie do Oddziału Przygotowania Wojskowego córki/syna;
 - przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w oddziale przygotowania wojskowego.

Brak któregokolwiek z ww. dokumentów skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.

Test sprawnościowy

1. Próba szybkości – bieg wahadłowy 10x10m
2. Próba siły mm RR – rzut piłką lekarską 2kg z miejsca w przód zza głowy
3. Próba siły mm brzucha – skłony w przód (“brzuszek”) w ciągu 30 sekund
4. Próba mocy – skok w dal z miejsca mierzony długością własnej stopy

Opis prób:

1. **Bieg wahadłowy:** startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. 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.
2. **Rzut piłką lekarską:** uczeń staje przed linią w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest z miejsca, piłką trzymaną oburącz nad głową. Dokładność pomiaru - 10 cm. Wynik: z dwóch wykonanych rzutów bierze się pod uwagę dłuższy.
3. **Skłony w przód (“brzuszek”):** na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łopatki dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” lub sygnał dźwiękowy wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Jeżeli uczeń nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami, powtórzenie nie jest zaliczane.
4. **Skok w dal z miejsca:** Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony długością własnej stopy, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Skok z upadkiem w tył na plecy lub cofnięciem nogi po skoku jest nieważny i należy go powtórzyć. Wynik zaokrąglony - mniej niż $\frac{1}{2}$ stopy – w dół, więcej niż $\frac{1}{2}$ stopy – w górę, np. 6,5 = 7.

PUNKTACJA ZA POSZCZEGÓLNE PRÓBY:

1. Dziewczęta

Punkty \ Próba	Bieg wahadłowy 10x10m (sek)	Rzut piłką lekarską (m)	Brzuszki/30 sek (liczba powtórzeń)	Skok w dal z miejsca (liczba stóp)
5	35 s i mniej	5.6 m więcej	27 i więcej	8 więcej
4	35.1-36	5.1 – 5.5	24-26	7
3	36.1-37	4.6 – 5.0	21-23	6
2	37.1-38	4.1 – 4.5	18-20	5
1	38.1 i więcej	4.0 i mniej	17 i mniej	4 i mniej

2. Chłopcy

Punkty \ Próba	Bieg wahadłowy 10x10m (sek)	Rzut piłką lekarską (m)	Brzuszki/30 sek (liczba powtórzeń)	Skok w dal z miejsca (liczba stóp)
5	33 s i mniej	7.1 i więcej	29 i więcej	9 i więcej
4	33.1-34	6.6 – 7.0	26-28	8
3	34.1-35	6.1 – 6.5	23-25	7
2	35.1-36	5.6 – 6.0	20-22	6
1	36.1 i więcej	5.5 i mniej	19 i mniej	5 i mniej

ZGODA RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imię rodzica / opiekuna prawnego*:

Nazwisko i imię rodzica / opiekuna prawnego*:

Adres zamieszkania rodzica / opiekuna prawnego*:

Telefony kontaktowe:

Adres zamieszkania rodzica / opiekuna prawnego*:

Telefony kontaktowe:

Wyrażamy zgodę na uczęszczanie syna/córki/podopiecznego*:

.....
(imię i nazwisko)

**do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym
im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego w Staszowie**

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica / opiekuna prawnego*)

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica / opiekuna prawnego*)

* - niepotrzebne skreślić. Wymagany jest podpis obydwójga rodziców jeżeli prawnie sprawują opiekę nad dzieckiem

.....
(pieczęć zakładu służby zdrowia)

.....dnia.....
(miejscowość data)

ORZECZENIE LEKARSKIE

o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki
w Oddziale Przygotowania Wojskowego

Zaświadcza się, że
(imię i nazwisko)

PESEL.....

Urodzony/a.....W.....
(data urodzenia) (miejscowość)

Zamieszkały/a:.....
(adres)

Jest zdolny/ zdolna do nauki w kasie – Oddział Przygotowania Wojskowego
w Liceum Ogólnokształcącym im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego
w Staszowie.

Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo
oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737)

.....
(pieczęć i podpis lekarza)

Staszów, dnia.....

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:.....

Adres zamieszkania rodziców/ opiekunów prawnych.....

Telefon kontaktowy (komórkowy).....

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

.....
(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do klasy pierwszej Liceum Ogólnokształcącego im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego w Staszowie - Oddział Przygotowania Wojskowego, które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły (hala sportowa) w dniu 9 czerwca 2025 r. o godzinie 10.00 - I termin, 24 czerwca 2025 r. o godzinie 10.00 - 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/nie wyrażam zgody na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu ich w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz przeprowadzenia procesu rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2025/2026.

Oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....
(miejscowość, data)

.....
(Czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

.....
(miejscowość, data)

.....
(Czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

* niepotrzebne skreślić