Oddział Przygotowania Wojskowego

- **Przedmioty rozszerzone:**
  geografia, j. angielski, matematyka
- **Przedmioty punktowane**:
  j.polski, matematyka, j. obcy, geografia lub informatyka

UWAGA!

Dla tej klasy obowiązuje krótszy termin rekrutacji – kandydaci mogą składać podania od 15.05.2023 r. do 31.05.2023 r. do godz. 15.00

- **Dodatkowo obowiązuje próba sprawności fizycznej 05.06.2023r. o godz. 09.00 w Liceum Ogólnokształcącym im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego w Staszowie – I termin**
- **26.06. 2023 r. godz. 09.00 – II termin (kandydaci, którzy nie przystąpili w I terminie)**

Obowiązuje strój sportowy: spodenki (getry), koszulka, halowe obuwie sportowe z jasną podeszwą (białą lub żółtą). Przed przystąpieniem do prób uczniowie wykonują samodzielnie rozgrzewkę adekwatnie do zadania.

Maksymalna ilość punktów do zdobycia – 20.
Test zostaje zaliczony jeśli uczeń zdobędzie co najmniej 12 pkt.

Dokumenty do pobrania:

Orzeczenie lekarskie
Oświadczenie

Test sprawnościowy dla klasy wojskowej

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 (“brzuszki”) 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 znad głowy. Dokładność pomiaru - 10 cm. Wynik: z dwóch wykonanych rzutów bierze się pod uwagę dłuższy.

3. **Skłony w przód (“brzuszki”):** 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 szerokośd bioder, zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” lub sygnał dźwiękowy wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan inatychmiast 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 sie 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 ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę, np. 6,5 = 7.

PUNKTACJA ZA POSZCZEGÓLNE PRÓBY:

1. Dziewczęta

Próba / Punkty	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

Próba / Punkty	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