

Zespół Szkół Mundurowo-Technicznych w Ostrowie

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klas OPW

oraz do klas mundurowych

Test sprawności fizycznej dla klas Liceum Ogólnokształcącego w Oddziale Przygotowania Wojskowego przeprowadza się na podstawie w Rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 2 marca 2018 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych. W skład egzaminu wchodzi cztery konkurencje sprawdzające motorykę - wytrzymałość, siłę, szybkość i zwinność.

Obowiązkowe konkurencje

1. Bieg na dystansie (dziewczęta 600 m. chłopcy 1000 m)

Wykonuje się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej. Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 10 uczniów. Na komendę „Start” lub sygnał grupa rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

KLASY OPW

Punkty	20	17	13	8	3
Chłopcy	3.35	3.50	4.10	4.30	Powyżej 4.31
Dziewczęta	2.30	2.45	2.58	3.12	Powyżej 3.12

KLASY MUNDUROWE

Punkty	20	17	13	8	3
Chłopcy	3.40	3.55	4.15	4.35	Powyżej 4.35
Dziewczęta	2.35	2.50	3.05	3.17	Powyżej 3.17

2. Skłony tułowia w przód w czasie 1 minut (tzw. brzuszki)

Wykonuje się w stroju sportowym. 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 współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. 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 oraz łopatki (barki) dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający 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 powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

KLASY OPW

Punkty	20	17	13	8	3
Chłopcy	55	50	40	30	15-10
Dziewczeta	50	45	35	25	10-5

KLASY MUNDUROWE

Punkty	20	17	13	8	3
Chłopcy	50	45	35	25	10-5
Dziewczeta	45	40	30	20	5-2

3. Próba siły ramion – podciąganie (chłopcy), zwis (dziewczyny) na drążku

Drążek umieszczony jest na wysokości pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. Wykonanie zwisu nachwytem lub podchwytem, o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych. Podciągnięcie należy wykonać tak, by broda znalazła się powyżej drążka, następnie należy wrócić do pozycji zwisu. Podczas wykonywania ćwiczeń dozwolona jest praca tułowia i nóg.

Zwis na ugiętych ramionach to próba siły ramion dla dziewcząt. Drążek na wysokości pozwalającej przyjąć pozycję wyjściową, którą jest ugięcie ramion w stawach łokciowych tak, by broda znajdowała się nad drążkiem. Należy wytrzymać jak najdłużej. Wyprost ramion lub dotknięcie brodą drążka kończy próbę.

KLASY OPW

Punkty	20	17	13	8	3
Chłopcy	10	8	6	4	2
Dziewczeta	20	15	10	5	3

KLASY MUNDUROWE

Punkty	20	17	13	8	3
Chłopcy	8	6	4	2	1
Dziewczeta	15	10	7	4	2

4. Bieg wahadłowy 10 x 10 m

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) uczeń rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Dozwolone jest obieganie chorągiewek w formie „ósemki”. Kierunek obiegania uczeń wybiera sam. Po każdym okrążeniu oceniający informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

KLASY OPW

Punkty	20	17	13	8	3
Chłopcy	29	30	31	32	33
Dziewczeta	32	33	34	35	36

KLASY MUNDUROWE

Punkty	20	17	13	8	3
Chłopcy	30	31	32	33	34
Dziewczeta	33	34	35	36	37

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 o braku przeciwwskazań do udziału w sprawdzianie. Oświadczenie należy przynieść na test próby sprawności fizycznej.

Na podstawie Art. 143 Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe kandydaci do Oddziału Przygotowania Wojskowego zobowiązani są posiadać pisemną zgodę rodzica/opiekuna prawnego na uczęszczanie kandydata do szkoły. Kandydaci do klasy OPW muszą posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.