

**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 wyćężonego 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:

dziewczęta:

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