

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół Nr 1 im. Batalionów Chłopskich w Bratoszewicach

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1082 z późn. zm.). - w szczególności art. 143 ust.2

§ 1

1. Test sprawnościowy odbywa się w terminach zgodnych z zarządzeniem Łódzkiego Kuratora Oświaty w sprawie ustalenia terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego, a także składania dokumentów do klas I publicznych szkół ponadpodstawowych, do klas wstępnych, na semestr pierwszy klas I publicznych szkół branżowych II stopnia i publicznych szkół policealnych oraz do publicznych szkół podstawowych dla dorosłych, w województwie łódzkim na dany rok szkolny.
2. Test odbywa w Sali gimnastycznej Zespołu Szkół Nr 1 w Bratoszewicach, Plac Staszica 14.
3. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.
4. Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny dokument 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.
7. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących w Sali gimnastycznej, szatniach i w czasie ćwiczeń.
8. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmoczonego wysiłku.
9. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.

Test sprawności fizycznej stanowi jedną ze składowych systemu rekrutacji i nie stanowi decydującego kryterium przyjęcia. Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu klas OPW.

§ 2

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 oraz wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do oddziału przygotowania wojskowego (zwanego dalej klasą OPW) (zał. 1);
 - przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (lekarz rodzinny) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w teście. Zaświadczenie powinno być wystawione nie więcej niż 14 dni przed przystąpieniem do testu (zał. 2).

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

§ 3

Próby testu sprawności fizycznej

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 1 do 5:

- 1 punkt to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za jedną próbę;
- 5 punktów to maksymalna liczba punktów uzyskana w jednej próbie;
- 0 punktów za próbę jeżeli kandydat do niej nie podszedł.

2. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane.

3. Każdy kandydat ma jedno podejście do wykonania próby. W przypadku zdarzenia, które nie pozwoli ocenić obiektywnie poziomu określonej sprawności danej osoby, prowadzący test może wyrazić zgodę na jej powtórzenie.

4. Test obejmuje następujące próby sprawnościowe:

- a) Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki).
- b) Próba skoczności - skok w dal z miejsca.
- c) Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.
- d) Rzut piłką lekarską przodem

5. Opis prób:

a) **Próba siły mięśni brzucha** - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki)

Wykonanie - ćwiczący leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami, zahaczonymi o pierwszy szczebel drabinki, kolana ma ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” ćwiczący wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

Pomiar - notowana jest liczba wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 15	Do 20
2	16 - 20	21 - 25
3	21 - 25	26 - 30
4	26 - 30	31 - 35
5	Powyżej 30	Powyżej 35

b) **Próba skoczności - skok w dal z miejsca**

Wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

Pomiar - skok jest mierzony w cm, od najbliższej pięty (lub części ciała dotykającej podłoża) do linii z której rozpoczyna się próbę.

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 85 cm	Do 100 cm
2	86 - 120 cm	101 - 135
3	121 - 155 cm	136 - 170
4	156 - 190 cm	171 - 205
5	Powyżej 190 cm	Powyżej 205 cm

c) **Próba zwinności - bieg wahadłowy 5 x 10 m.**

Wykonanie - Na komendę „Start” kandydat do klasy OPW rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze

dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Pomiar - Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Normy

Punkty	Dziewczęta - pomiar w sekundach	Chłopcy - pomiar w sekundach
1	15,1 i więcej	14,1 i więcej
2	15,0 – 14,51	14,0 – 13,51
3	14,5 – 14,01	13,5 – 13,01
4	14,0 – 13,51	13,0 – 12,51
5	13,5 i mniej	12,5 i mniej

d) Rzut piłką lekarską przodem.

Wykonanie - Po wyznaczeniu linii rzutów kandydat staje przodem przed linią w lekkim rozkroku; stopy ustawione równolegle do linii, piłkę (2kg) trzyma oburącz; wykonuje lekkie ugięcie nóg w stawach kolanowych oraz zamach rękoma z jednoczesnym skłonem tułowia w tył; energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem w przód; jeżeli kandydat przekroczy linię wyrzutu lub oderwie nogi od podłoża, rzut uznaje się za nieważny.

Pomiar - dokonuje się z dokładnością do 1 cm; przed przystąpieniem do próby kandydat ma prawo do wykonania 2 rzutów próbnych; kandydat wykonuje 2 rzuty testowe, z czego zalicza się najlepszy.

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	4-5.5 m	8 – 9.5 m
2	5.6 – 6.9 m	9.6 – 10.9 m
3	7 – 8.5 m	11 – 12.5 m
4	8.6 – 10.9 m	12.6 – 14.9 m
5	Powyżej 10.9 m	Powyżej 14.9 m

**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 I Liceum Ogólnokształcącego - Oddział Przygotowania Wojskowego, które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły (sala gimnastyczna) w dniu

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

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

.....
(Miejscowość, data)

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

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów do nauczycieli wychowania fizycznego przeprowadzających testy.

* niepotrzebne skreślić

.....
(pieczęć zakładu służby zdrowia)

..... dn.
(miejsowość) (data)

ORZECZENIE LEKARSKIE
o stanie zdrowia kandydata do nauki
w Oddziale Przygotowania Wojskowego

Zaświadcza się, że
(imię i nazwisko)

PESEL

Urodzony/a W
(data urodzenia) (miejsowość)

Zamieszkały/a:
(adres)

posiada bardzo dobry stan zdrowia i nie ma przeciwwskazań do nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego.

Zaświadczenie wydaje się celem przedłożenia w trakcie rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Nr 1 im. Batalionów Chłopskich w Bratoszewicach.

Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2021 r. poz. 1082 z późn. zm).

.....
(pieczęć i podpis)