



REGULAMIN

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

dla kandydatów do Liceum Ogólnokształcącego

Zespołu Szkół Ogólnokształcących w nr 2 w Kartuzach

w roku szkolnym 2023/2024

ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

1..Postanowienia wstępne

1.1.**Cel próby:** określenie poziomu sprawności fizycznej.

1.2.**Forma próby:** sprawdzian praktyczny składający się z prób wytrzymałości biegowej oraz siły.

1.3.**Suma punktów możliwych do uzyskania:** 100

1.4.**Próg zaliczenia:** 40 punktów

1.5.**Czas trwania próby:** 120 min

1.6.**Miejsce przeprowadzenia próby:** Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 2 w Kartuzach

1.7.**Termin próby:**

I termin: 12 czerwca 2023 godz. 9:00

II termin: 14 czerwca 2023 godz. 9:00 - wyłącznie dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych nie mogli przystąpić do sprawdzianu w I terminie.

Rekrutacja uzupełniająca: 7 sierpnia 2023 godz. 9:00.

1.8.**Warunki przystąpienia do próby:**

1.8.1.Uczniowie ubiegający się o przyjęcie do oddziału przygotowania wojskowego muszą złożyć wniosek w szkole pierwszego wyboru w terminie do **30.05.2023 r. do godz. 15:00**,

- wniosek wygenerowany z systemu nabor-pomorze.edu.com.pl podpisany przez rodziców (może być podpisany profilem zaufanym i przesłany drogą elektroniczną),
- zaświadczenie od lekarza rodzinnego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w klasie przygotowania wojskowego oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w próbie sprawności fizycznej,
- oświadczenie, że kandydat jest ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW Szkolne w szkole podstawowej lub ubezpieczenie indywidualne).

1.8.2.Kandydat powinien zgłosić się do sekretariatu, co najmniej 30 minut przed rozpoczęciem próby, z dokumentem umożliwiającym identyfikację (np. legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport).

2. Opis próby sprawności fizycznej

2.1. Bieg na 1000 m chłopcy, na 800 m dziewczyny

- a) **wykonanie** - na sygnał "na miejsca" kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- b) **pomiar** - czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

2.2. Skłony tułowia w ciągu 30 s

Wykonanie - 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 dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) 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 (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

2.3. Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, zza głowy

- a) **wykonanie** - pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu (materacem). Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonym ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.
- b) **Pomiar** - z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu (w metrach) mierzy się prostopadle od linii wyrzutu piłki do miejsca pierwszego kontaktu piłki z podłożem.

3.Punktacja

3.1.Tabela przeliczenia wyników na punkty

| | bieg 1000 m chłopców | bieg 800 m dziewcząt | | skłony 30 sekund | rzut piłką lekarską chłopców | rzut piłką lekarską dziewcząt |
|-----|-------------------------|-------------------------|-----|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | max 40 | | | max 30 | max 30 | |
| pkt | | | pkt | | | |
| 40 | > 4,00' | >3,55' | 30 | 25 | >8,2 | >7,2 |
| 36 | 4,01-4,10' | 3,56'-4,05' | 29 | 24 | 7,9-8,1 | 6,9-7,1 |
| 32 | 4,11-4,25' | 4,06'-4,15' | 28 | 23 | 7,6-7,8 | 6,6-6,8 |
| 30 | 4,21'-4,40' | 4,16'-4,25' | 27 | 21 | 7,3-7,5 | 6,3-6,5 |
| 28 | 4,41'-4,55' | 4,26'-4,35' | 25 | 19 | 7,0-7,2 | 6,0-6,2 |
| 26 | 4,56'-5,05' | 4,36'-4,45' | 21 | 17 | 6,7-6,9 | 5,7-5,9 |
| 24 | 5,06'-5,10' | 4,46'-4,50' | 17 | 15 | 6,4-6,6 | 5,4-5,6 |
| 20 | 5,11'-5,15' | 4,51'-4,55' | 13 | 13 | 6,1-6,3 | 5,1-5,3 |
| 18 | 5,16'-5,20' | 4,56'-5,00' | 11 | 11 | 5,8-6,00 | 4,8-5,0 |
| 16 | 5,21'-5,25' | 5,01'-5,05' | 9 | 9 | 5,5-5,7 | 4,5-4,7 |
| 12 | 5,26'-5,30' | 5,06'-5,10' | 8 | 8 | 5,2-5,4 | 4,2-4,4 |
| 8 | 5,31'-5,35' | 5,11'-5,15' | 7 | 7 | 4,9-5,1 | 3,9-4,1 |
| 4 | 5,36'-5,40' | 5,16'-5,20' | 6 | 6 | 4,6-4,8 | 3,6-3,8 |
| 0 | <5,40' | <5,20' | <6 | <6 | <4,5 | <3,5 |

- 3.2. Kandydat musi uzyskać minimum 4 punkty w każdej kategorii. W przeciwnym wypadku kandydat otrzymuje 0 punktów z całego egzaminu.
- 3.3. Kandydat, który uzyskał, co najmniej 60 punktów, otrzymuje w systemie Vulcan Nabór Pomorze 100 punktów. Kandydat, który uzyskał między 40 a 59 punktów, otrzymuje w systemie nabor-pomorze.edu.com.pl 75 punktów. Kandydat, który uzyskał mniej, niż 40 punktów, otrzymuje w systemie nabor-pomorze.edu.com.pl, taką liczbę punktów, jaka wynika z sumy punktów z powyższej tabeli.
- 3.4. Wyniki próby będą widoczne w systemie nabor-pomorze.edu.com.pl w terminie określonym w terminarzu rekrutacji.
- 3.5. Szczegółowe wyniki cząstkowe mogą zostać udostępnione do wglądu kandydatom oraz ich rodzicom/prawnym opiekunom w sekretariacie szkoły, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu.