

**Regulamin przeprowadzenia testu sprawności fizycznej
DLA KANDYDATÓW
DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
oraz do Szkoły Mistrzostwa Sportowego**

1. Test sprawnościowy odbędzie się w dniu 10 czerwca 2026 r. o godz. 15.00 w ZSAiO w Żywcu, ul. Moszczanicka 9, budynek główny szkoły.
2. Osoby posiadające potwierdzenie lekarskie o czasowej niedyspozycji lub którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do próby sprawności w pierwszym terminie, mogą przystąpić do testu sprawności fizycznej w drugim terminie - 22 czerwca 2026 r. o godzinie 15.00, w tym samym miejscu.
3. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego/przygotowania wojskowego.
4. Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny ze zdjęciem).
5. Do testu nie powinny przystępować osoby z urazami kostno-stawowymi o charakterze przewlekłym, osoby chorujące na cukrzycę, silne alergie, astmę oskrzelową lub inne choroby ograniczające (uniemożliwiające) zwiększony wysiłek fizyczny.
6. Uczestnicy testu kategorycznie powinni ściągnąć biżuterię, mieć związane włosy, krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących).
7. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp, obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.
8. W czasie trwania testu na sali przebywają tylko kandydaci biorący udział w teście.
9. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.
10. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.

Test sprawności fizycznej stanowi jedno z kryteriów w systemie rekrutacji.

Warunkiem udziału w dalszym etapie rekrutacji do klasy OPW jest zaliczenie testu sprawności fizycznej.

Warunki dopuszczenia do testu

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest:
 - przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na naukę córki/syna w oddziale OPW wraz z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do klasy OPW – zgoda na naukę jest jednoznaczna z wyrażeniem zgody na udział w teście sprawnościowym;

- przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (lekarz POZ) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w teście. Zaświadczenie powinno być wystawione nie więcej niż 30 dni przed przystąpieniem do testu (na dowolnym druku).

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

OGÓLNE WARUNKI PRZEPROWADZENIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

1. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiada wyznaczona przez Dyrektora Szkoły osoba, spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej.
2. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do klasy pierwszej Oddziału Przygotowania Wojskowego. Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne ćwiczenia, wykonane przez kandydata podczas prób.
3. Sprawdzian składa się z trzech konkurencji sprawdzających siłę oraz motorykę i szybkość. To odpowiednio: uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem w czasie 2 minut (tzw. pompki), skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem w czasie 1 minuty (tzw. brzuszki) oraz bieg wahadłowy (10x10 metrów).
4. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku i zakwalifikowania do przyjęcia do Oddziału Przygotowania Wojskowego jest zaliczenie wszystkich konkurencji na min 40 punktów (każda konkurencja), przy czym uzyskana ilość ze wszystkich konkurencji nie może być niższa niż 40, a w razie większej liczby kandydatów, którzy osiągnęli wymagany próg punktowy, decydować będzie wynik wyższy.
5. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin w stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dresy), buty sportowe (bez kolców). Wszystkie ćwiczenia objęte egzaminem zalicza się w ubiorze sportowym.
6. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego.
7. Opis norm i konkurencji z podziałem na chłopców i dziewczęta:

I. UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE PRZODEM (pompki)

Na komendę „Gotów” kandydat/kandydatka wykonuje podpór przodem na wyprostowanych rękach i nogach – 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). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń.

Jeżeli kandydat/kandydatka nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

Dziewczęta wykonują ćwiczenie z użyciem ławeczki.

PUNKTY	40	30	20	15	10
Chłopcy	Od 26 powt.	21-25 powt.	16-20 powt.	11-15 powt.	Do 10 powt.
Dziewczęta	Od 21 powt.	16-20 powt.	11-15 powt.	7-10 powt.	Do 6 powt.

II. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (brzuski) w czasie 1 minuty

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 zaparte o drabinkę.

Na komendę „Ćwicz” włączany jest czas:

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.

Po upływie czasu pada komenda „STOP”.

PUNKTY	30	20	15	10	5
Chłopcy	Od 50 powt.	41-49 powt.	31-40 powt.	21-30 powt.	Do 20 powt.
Dziewczęta	Od 45 powt.	36- 44 powt.	26-35 powt.	16-25 powt.	Do 15 powt.

III. BIEG WAHADŁOWY 10 x 10 m

Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę **pięciokrotnie**. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. 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.

PUNKTY	30	20	15	10	5
Chłopcy	27 s. i mniej	28s	29s	30s.	31s. i więcej
Dziewczęta	28 s. i mniej	29s.	30s.	31s.	32s. i więcej

Dyrektor Zespołu Szkół Agrotechnicznych i Ogólnokształcących
im. Józefa Piłsudskiego w Żywcu
mgr Mirosław Staszewicz