

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MUNDUROWEJ

I. Warunki przystąpienia do testu.

1. Wymagania formalne:
 - a) Kandydat musi posiadać:
 - strój sportowy (koszulka, spodenki/dresy),
 - obuwie sportowe,
 - wypełnione oświadczenie rodzica/opiekuna (wg wzoru w załączniku 1A).
 - b) Brak oświadczenia lub stroju wyklucza udział w teście.
2. Rejestracja:
 - a) Zapisy przyjmowane są w sekretariacie szkoły do 24 godzin przed testem.
 - b) Rejestracja jest równoznaczna z oświadczeniem, że kandydat:
 - nie ma przeciwwskazań zdrowotnych,
 - zapoznał się z regulaminem.
3. Informacje organizacyjne:

Testy sprawności fizycznej będą przeprowadzane w obiektach sportowych Zespołu Szkół nr 3.

Informacje dotyczące:

 - a) terminu ich przeprowadzenia,
 - b) miejsca zbiórki kandydatów,
 - c) możliwości pobrania formularza, o którym jest mowa w pkt 1,

będzie można uzyskać na stronach internetowych szkoły lub w sekretariacie.

II. Przebieg testu.

1. Test obejmuje 3 próby;
 - a) uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem,
 - b) skrętoskłony w 1 min (tzw. „brzuszek skośny”),
 - c) bieg na dystansie 1000 m. – chłopcy i 800 m. dziewczęta.

2. Normy punktowe:

a) tabela norm sprawnościowych – chłopcy:

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Jednostka miary	Ocena bdb. (5)	Ocena db. (4)	Ocena dst. (3)	Ocena dop. (2)
1.	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem.	Liczba powtórzeń	≥ 19	20 – 16	15 - 10	9
2.	Skrętoskłony w 2 min (tzw. „brzuszek skośny”)	Liczba powtórzeń	≥ 33	32 - 26	25 – 20	19
3.	Bieg na 1000 m.	Czas	≥ 4 min.	4.01–5.0 min.	5.01- 6.0 min.	6.01 min

b) tabela norm sprawnościowych – dziewczęta:

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Jednostka miary	Ocena bdb. (5)	Ocena db. (4)	Ocena dost. (3)	Ocena dop. (2)
1.	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem.	Liczba powtórzeń	≥ 11	11 - 9	8 - 4	3
2.	Skrętoskłony w 2 min (tzw. „brzuszek skośny”)	Liczba powtórzeń	≥ 23	23 – 19	18 – 15	14
3.	Bieg na 800 m.	Czas	≥ 4 min	4.01 –5.0 min.	5.01 –6.0 min.	6.01

Legenda (oceny częściowe)

- bdb (5) – bardzo dobry,
- db (4) - dobry,
- dst. (3) – dostateczny,
- dop. (2) – dopuszczający

Podstawą zaliczenia próby sprawności fizycznej stanowi otrzymanie oceny dostatecznej wyliczonej ze średniej wszystkich ocen.

3. Opis poprawnego wykonania poszczególnych ćwiczeń;

a) Uginanie i prostowanie ramion w podporze (tzw. pompki);

- uginanie i prostowanie ramion w podporze (tzw. pompki),
- dłonie rozstaw nieco szerzej niż barki.
- łokcie staraj się prowadzić w ok. 45° do tułowia (nie rozchyłać maksymalnie na boki).
- utrzymuj napięty brzuch i pośladki, aby kręgosłup był w neutralnej pozycji (unikaj „zapaści” w odcinku lędźwiowym).
- w trakcie ćwiczenia nie wolno dotykać podłoża inną częścią ciała niż palce stóp. Liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej)

b) Skreśtoskłony (tzw. „brzuszek skośny”) w czasie 2 minuty;

- z pozycji leżącej tyłem, dłonie splecione palcami na karku, łopatki dotykają podłoża, nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych oparte stopami o dolny szczebel drabinek gimnastycznych (ostatni lub przedostatni)
- dłonie możesz spleść za głową lub trzymać luźno przy skroniach.
- unosz barki i tułów w górę z jednoczesnym skrętem: prawy łokieć do lewego kolana, następnie lewy łokieć do prawego kolana.
- liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to wznos tułowia, dotknięcie łokciem kolana oraz powrót do leżenia na plecach z dotknięciem łopatkami podłoża).

c) Bieg na dystansie 800/1000;

- na komendę "Na miejsca" wykonujący ćwiczenie podchodzi do linii startu. Na komendę "Gotów" przyjmuje pozycję startową wykroczną (start wysoki) i pozostaje bez ruchu. Na komendę "Start" lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg.
- staraj się utrzymać rytm oddechowy (wdech nosem, wydech ustami) i równe tempo biegu.
- po przebiegnięciu wyznaczonego czasu, warto wykonać spokojne ćwiczenia oddechowe i rozciągające.

III. Postanowienia końcowe.

1. Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości.
2. Każdy kandydat ubiegający się o przyjęcie do klasy mundurowej będzie miał możliwość wykonania dwóch prób.
3. Przy kwalifikacji spełniania sprawności fizycznej brane będą najlepsze wyniki z danej próby.
4. Przed rozpoczęciem każdej próby - instruktor zaprezentuje prawidłowe wykonanie ćwiczenia.

DYREKTOR
Zespołu Szkół nr 3
w Kraśniku

mgr Anna Gromek

Załącznik nr 1A
do uchwały z dnia 25.04.2025.
Rady Pedagogicznej
Zespołu Szkół nr 3 w Kraśniku.

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Imię nazwisko, wyrażam
zgode na

udział mojego dziecka
(imię i nazwisko)

w teście próby sprawności fizycznej do klasy o profilu mundurowym.

Oświadczam, że:

1. Stan zdrowia dziecka umożliwia udział w testach (nie ma przeciwwskazań zdrowotnych).
2. Zapoznałam/Zapoznałem się postanowieniami przeprowadzanego testu stanowiącego załącznik nr 1 do Uchwały Rady Pedagogicznej Zespołu Szkół nr 3 w Kraśniku Nr z dnia
3. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dziecka zgodnie z Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)

Telefon komórkowy.....*

.....
(data i podpis rodzica/opiekuna)

* dotyczy sytuacji, kiedy rodzic/opiekun nie będzie obecny przy testach próby sprawności fizycznej.