

**Regulamin przeprowadzenia testu próby sprawności fizycznej
w procesie rekrutacji do
Oddziału Przygotowania Wojskowego
w Zespole Szkół Technicznych im. Hipolita Cegielskiego w Śremie**

1. Kandydaci do klasy oddziału przygotowania wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2. Termin testów sprawnościowych ustala koordynator ds. wojskowych w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego i przeprowadza je nie później niż do 14 czerwca.
3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
4. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda rodzica/prawnego opiekuna na przeprowadzenie testu.
Oświadczenie (załącznik1_opw.pdf) należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.
5. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do OPW w budynku szkoły.
Miejsce testu: boisko przy Zespole Szkół Technicznych im. Hipolita Cegielskiego w Śremie.
6. Zapisy na testy sprawnościowej będą odbywać się w sekretariacie szkoły w dniu testów sprawnościowych.
Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica/prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

Dyrektor
Zespołu Szkół Technicznych
im. Hipolita Cegielskiego w Śremie
mgr Maria Bychawska

Załącznik nr 1

Zespół Szkół Technicznych
im. Hipolita Cegielskiego w Śremie
ul. Staszica 3, 63-100 Śrem
tel./fax 61 28 37 635
NIP 785-15-40-987 REGON 000671289

.....
nazwisko i imiona rodziców/opiekunów prawnych

.....
nazwisko i imiona rodziców/opiekunów prawnych

.....
Adres zamieszkania rodziców

.....
Adres zamieszkania rodziców

.....
Telefon kontaktowy

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Wyrażam, zgodę na udział syna/córki/podopiecznego

.....
Imię i nazwisko ucznia

w testach próby sprawności fizycznej w procesie rekrutacji do oddziału przygotowania wojskowego w Zespole Szkół Technicznych im. Hipolita Cegielskiego w Śremie, które odbędą się w wyznaczonym terminie tj. na terenie szkoły.

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 na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu dziecka na testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2022/2023.

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

.....
Data i podpis rodzica/prawnego opiekuna

.....
(pieczęć zakładu służby zdrowia)

..... dn.

(miejsowość, data)

ORZECZENIE LEKARSKIE

o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w
Oddziale Przygotowania Wojskowego

Zaświadcza się, że

(imię i nazwisko)

PESEL

Urodzony/a w

(data urodzenia)

(miejsowość)

Zamieszkały/a:

(adres)

Nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w klasie – Oddział Przygotowania Wojskowego
w Zespole Szkół Technicznych im. Hipolita Cegielskiego w Śremie.

Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U.
z 2020 r. poz. 910 i 1378 oraz z 2021 r. poz. 4)

.....
(pieczęć i podpis lekarza)

Test sprawności fizycznej w Zespole Szkół Technicznych im. Hipolita Cegielskiego w Śremie

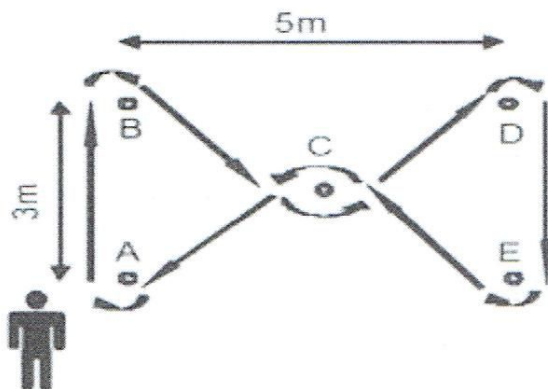
1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym.
2. Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.
3. Test sprawności fizycznej rozpocznie się rozgrzewką.
4. Warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest przedstawienie oświadczenia rodzica lub prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w teście.

1. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA MIERZONY W CENTYMETRACH)

Punkty	Odległość DZIEWCZĘTA	Odległość CHŁOPCY
10	192 cm +	230 cm +
8	155 -191 cm	179 -229 cm
6	117 -154 cm	129 -178 cm
4	67 -116 cm	79 -128 cm
2	do 66 cm	do 78 cm

2. BIEG ZE ZMIANĄ KIERUNKU W SEK. (PO KOPERCIE)

Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie) – na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start” rozpoczyna bieg zygakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie” o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.



Punkty	10	8	6	4	2
Chłopcy	25,0 i mniej	26,0	27,0	28,0	pow.28,0
Dziewczęta	27,0 i mniej	28,0	30,0	32,0	pow. 32,0

3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W PRZÓD ZZA GŁOWY

Rzut piłką lekarską w przód zza głowy – z postawy w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – rzut piłką zza głowy w przód. Podczas rzutu niedozwolone jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,1 m.

Punkty	10	8	6	4	2
Chłopcy – 3 KG.	9,0 m i więcej	8,1 - 8,9 m	7,1 - 8,0 m	6,1 - 7,0 m	do 6,0 m
Dziewczęta – 2 KG.	7,5 m i więcej	6,6 - 7,4 m	5,6 - 6,5 m	4,6 - 5,5 m	do 4,5 m

4. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (BRZUSZKI)

Skłony tułowia w przód wykonywane są w pozycji leżenia tyłem na materacu przy drabinkach z nogami wplecionymi między szczebelki. Czas trwania – 60 sekund. Pozycja wyjściowa do ćwiczeń wygląda w ten sposób, że nogi są ugięte w kolanach pod kątem prostym, dłonie są zaplecione na karku. Ćwiczenie jest uznane, gdy łokcie dotkną kolan, zaś łopatki materaca.

Punkty	10	8	6	4	2
Chłopcy	od 60 powt.	49 – 59 powt.	40 – 48 powt.	31 – 39 powt.	do 30 powt.
Dziewczęta	od 55 powt.	44 – 54 powt.	35 – 43 powt.	26 – 34 powt.	do 25 powt.

Maksymalny wynik testu sprawnościowego wynosi 40 punktów.

W przypadku uczniów, którzy uzyskali tę samą ilość punktów w testach sprawnościowych pierwszeństwo ma ten kandydat, który osiągnął lepsze wyniki w nauce.

Przypadki szczególne rozstrzyga Komisja Rekrutacyjna oraz Dyrektor Szkoły.

Dyrektor
Zespołu Szkół Technicznych
im. Hipolita Cegielskiego w Śremie
mgr *Marta Bychawska*