

REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM ZDZ W BIAŁYMSTOKU Z/S W GIŻYCKU

1. Lista kandydatów przystępujących do prób sprawności fizycznej zostanie podana w dniu 01 czerwca 2022 r.
2. Dokładny termin przeprowadzenia prób sprawności fizycznej podany zostanie na stronie internetowej www.gizycko.zdz.pl i fanpage „Giżycka szkoła ZDZ” około 2 tygodnie przed jej wykonaniem, z zachowaniem terminów w postępowaniu rekrutacyjnym, tj. I termin: 01-13.06.22 r., II termin do 17.06.22 r. i terminów w postępowaniu uzupełniającym: 01-03.08.22 r..
3. Egzaminy sprawności fizycznej odbędą się na stadionie miejskim MOSiR przy ul. Stanisława Moniuszki 5 w Giżycku.
4. Kandydaci do oddziału przygotowania wojskowego przystępując do prób sprawności fizycznej w wyznaczonym dniu, zobowiązani są posiadać:
 - dokument tożsamości,
 - oświadczenie rodzica lub opiekuna prawnego o stanie zdrowia dziecka i braku przeciwwskazań do udziału w teście (załącznik nr 1),
 - strój sportowy,
 - obuwie sportowe,
 - wodę do picia.
5. Pomiaru dokonywać będzie dwóch niezależnych sędziów.
6. Każda konkurencja będzie punktowana.
7. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
8. Opis prób sprawności fizycznej:
 - A. Bieg 50 m – próba szybkości:**
 - a) wykonanie - na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
 - B. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):**

- a) wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) pomiar - skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi - skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

C. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

1000 m - dla chłopców; 800 m - dla dziewcząt;

- a) wykonanie - na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;

D. Bieg zwinnościowy (4x10m):

- a) wykonanie - na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- c) uwagi - próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

E. Skłony w przód z leżenia tyłem - próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie - kandydat leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

F. Ugięcia ramion w podporze przodem, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej (pompki):

- a) wykonanie – na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce podparte na szerokość barków) na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „ćwicz” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana –

- tzn. barki, biodra, kolana i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerwy między kolejnymi powtórzeniami).
- b) pomiar – oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodne z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, kontrolujący podaje ostatnią liczbę powtórzeń.
9. Lista kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej zostanie podana do publicznej wiadomości w dniu 15 czerwca 2022 r., a dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie, nie później niż 20 czerwca 2022. W postępowaniu uzupełniającym natomiast do 04.08.22 r.
10. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.
11. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej: www.zdz.bialystok.pl.