

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

w III Liceum Ogólnokształcącym Mistrzostwa Sportowego

im. Z. Herberta w Żorach

UWAGA !!! Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiednie **strój sportowy oraz obuwie sportowe** a także **zgode na udział w teście** (załącznik 1.-Oświadczenie).

- **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** - Na komendę kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, przekracza obunóż linię i wraca do chorągiewki na linii startu. Odcinki między chorągiewkami pokonuje 10 razy. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.
- **Skłony w przód w czasie 1 minuty** – Na komendę kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), nogi zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak, aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość 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 powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk, oceniaczy (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
- **Pompki na ławeczce** (chłopcy) – Uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokości barków. Po usłyszeniu komendy „ćwicz” kandydat wykonuje klasyczne pompki tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i powraca do pozycji wyjściowej. Oceniający (kontrolujący) liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia – przy niepoprawnym powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek.
- **Zwis na drążku gimnastycznym** (dziewczęta) - Uchwyt drążka nad chwytem, na sygnał kandydatka przechodzi do pozycji zwisu i stara się jak najdłużej pozostać w tej pozycji. Liczy się czas wykonania ćwiczenia.
- **Test Coupera** - zaliczenie będzie przeprowadzone na szkolnej bieżni. Sprawdzian obejmuje pokonanie w ciągu 12 minut marszobiegami jak największej odległości.

OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

Nazwiska i imiona rodziców / opiekunów prawnych*

.....

Adres zamieszkania rodziców / opiekunów prawnych*

.....

Telefony kontaktowe

Wyrażam zgodę na udział syna / córki /*

(imię i nazwisko)

w próbie sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w III Liceum
Ogólnokształcącym im. Zbigniewa Herberta w Żorach.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka
w próbie sprawności fizycznej.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna)

* -niepotrzebne skreślić

UWAGA !!! Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.