***REGULAMIN ODBYCIA PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW***

 ***DO ODDZIAŁÓW PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO***

***W ZESPOLE SZKÓŁ TECHNICZNYCH W RZESZOWIE***

***Rzeszów dn.14.06.2022r. godz. 9.00***

Sprawnościowy tor przeszkód dla kandydatów do klasy wojskowej (OPW)

 I. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w hali sportowej Zespołu Szkół Technicznych
w Rzeszowie.

II. Test sprawności fizycznej kandydat do szkoły wykonuje w stroju i obuwiu sportowym.

III. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu sprawności fizycznej biżuterii, zegarków lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała.

IV. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza 10 minutowa rozgrzewka.

V. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sek.

VI. Test sprawności fizycznej składa się z siedmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu
w następującej kolejności:

**1. Przeskoki obunóż nad ławkami gimnastycznymi ustawionymi w linii prostej**

**2. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu**

**3. Bieg z przeszkodami**

**4. Ćwiczenie mięśni brzucha - 10 x.**

**5. Bieg wahadłowy - 5 x 10 m.**

**6. Podciągnie oburącz w leżeniu przodem po ławkach gimnastycznych ustawionych w linii prostej**

**7. Przełożenie szarfy przez ciało od dołu do góry.**

VII. podczas wykonywania toru sprawnościowego przeszkód będą brane pod uwagę : poprawność wykonywanych ćwiczeń oraz czas pokonania toru.

VIII. Czas na wykonanie toru przeszkód - maksymalnie 2,5 min.

IX. W przypadku, gdy kandydat nie zmieści się określonym przedziale czasowym będzie mógł powtórnie wykonać próbę sprawności w drugim terminie podanym

X. Za poprawne wykonanie sprawnościowego toru przeszkód kandydat otrzymuje dodatkowe punkty do rekrutacji.

XI. Punktacja za wykonanie toru sprawności fizycznej :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Przedziały czasowe  | Liczba punktów  |
| 1.  | 1,00s - 1,29 s  | 10p |
| 2.  | 1.30s - 1,39 s | 8p |
| 3. | 1,40s - 1,49 s  | 6p |
| 4. | 1,50s - 1,59 s  | 4p |
| 5.  | 2.00s - 2,30 s | 2p |
| 6.  | powyżej 2,30 s  | 0p |

**SPOSÓB POKONANIA SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD**

1. Tor przeszkód rozpoczyna się w pozycji stojącej przodem do ustawionych ławek gimnastycznych.

2. Na komendę "START" - włączany jest stoper – kandydat wykonuje przeskoki obunóż nad trzema ławkami gimnastycznym ustawionymi wzdłuż linii prostej.

3. Następnie kandydat wykonuje na materacu przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.

4. Kolejno biegnie przez ustawione przeszkody do materaca do ułożonego przy drabinkach, gdzie wykonuje ćwiczenia mięśni brzucha.

5. Po wykonaniu ćwiczeń mięśni brzucha biegnie do 1 ustawionego pachołka i rozpoczyna bieg
 w kierunku 2 pachołka i obiega go, po czym wraca do pachołka 1 obiega go i pokonuje tę trasę pięciokrotnie.

 6. Następnie kandydat biegnie do ustawionych wzdłuż linii prostej trzech ławek gimnastycznych i w leżeniu przodem podciąga się siłą mięśni ramion po ławkach do przodu.

8. Po zakończeniu tego ćwiczenia podbiega 5 m do przodu i przekłada szarfę przez ciało od dołu do góry i przekracza linę mety.

9. W momencie gdy kandydat przekroczy linię mety zostaje wyłączony stoper i zapisany czas .

 Regulamin opracowała Komisja Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia

 przy Zespole Szkół Technicznych w Rzeszowie

 Przewodniczący Komisji KFiPZ

 mgr Jerzy Szeliga