

REGULAMIN

ODBYCIA PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁÓW PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO W ZESPOLE SZKÓŁ TECHNICZNYCH W RZESZOWIE

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY WOJSKOWEJ (OPW).

- I. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w hali sportowej Zespołu Szkół Technicznych w Rzeszowie przy ul. Matuszczaka 7.
- II. Terminy przeprowadzenia testu sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy OPW:

I termin: 12.06.2023 r godz. 9. 00 – obowiązkowy dla wszystkich ubiegających się kandydatów!

II termin: 03.07.2023 r. godz. 9.00 – dodatkowy

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej obowiązkowo w dniu testów muszą posiadać ze sobą orzeczenie lekarskie o stanie zdrowia kandydata. Załącznik nr 2 - dostępny do pobrania na stronie internetowej szkoły.

- III. W przypadku, gdy kandydat nie spełni wymogów regulaminu lub z przyczyn losowych/zdrowotnych nie będzie mógł przystąpić w I terminie do testu sprawności fizycznej musi niezwłocznie powiadomić o tym fakcie Komisję Rekrutacyjną. Wobec zaistniałej sytuacji kandydatowi przysługuje II termin odbycia testu sprawności fizycznej.
- IV. Test sprawności fizycznej kandydat do szkoły wykonuje w stroju i obuwiu sportowym:
 - a) biała koszulka bawełniana bez żadnych nadruków i napisów z przodu oraz z tyłu koszulki;
 - b) spodenki krótkie sportowe (kolor czarny lub granatowy);
 - c) obuwiu sportowe z gumową podeszwą nierysującą nawierzchni hali sportowej.
- V. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu sprawności fizycznej biżuterii, zegarków lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała. Podczas wykonywania testu należy obowiązkowo spiąć długie włosy.
- VI. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza 10 minutowa rozgrzewka.
- VII. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sek.
- VIII. 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. Podciągnię oburącz w leżeniu przodem po ławkach gimnastycznych ustawionych w linii prostej;

7. Przełożenie szarfy przez ciało od dołu do góry.

- IX. Podczas wykonywania testu sprawności fizycznej będą brane pod uwagę : poprawność wykonywanych ćwiczeń oraz czas pokonania toru.
- X. Czas na wykonanie testu sprawności fizycznej - maksymalnie 2,5 min.
- XI. W przypadku, gdy kandydat nie zmieści się określonym przedziale czasowym otrzymuje zero punktów za test sprawności fizycznej.
- XII. Za poprawne wykonanie testu sprawności fizycznej kandydat otrzymuje dodatkowe punkty do rekrutacji.
- XIII. Punktacja za wykonanie testu sprawności fizycznej:

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

- XIV. Po zakończeniu testu sprawności fizycznej dla kandydatów OPW zostanie sporządzony protokół z jego przeprowadzenia. Na tej podstawie wpisane zostaną punkty za test sprawności fizycznej.

SPOSÓB POKONANIA TORU PRZESZKÓD W CZASIE TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

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 ułożonego przy drabinkach, gdzie wykonuje ćwiczenia mięśni brzucha.
5. Po wykonaniu ćwiczeń mięśni brzucha biegnie do pierwszego ustawionego pachołka i rozpoczyna bieg w kierunku drugiego pachołka i obiega go, po czym wraca do pachołka pierwszego 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.
7. Po zakończeniu tego ćwiczenia podbiega 5 m do przodu i przekłada szarfę przez ciało od dołu do góry i przekracza linię mety.
8. 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