

**Warunki przeprowadzenia prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy  
pierwszej OPW w Zespole Szkół Nr 4 w Skierniewicach**

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu prób sprawności fizycznej zgodę rodziców (przynajmniej jednego rodzica, prawnego opiekuna) na udział w próbie.
2. Próby sprawności fizycznej organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Nr 4 w Skierniewicach. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której wchodzi dwóch nauczycieli wychowania fizycznego.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg prób sprawności fizycznej pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.
4. Kandydatów obowiązuje strój sportowy (buty sportowe bez kolców).
5. Przed przystąpieniem do prób kandydat potwierdza dobry stan zdrowia lub zgłasza problemy zdrowotne nauczycielowi przeprowadzającemu próby.
6. Kandydat postępuje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa przedstawionymi przez nauczyciela przeprowadzającego próby i wykonuje jego polecenia.
7. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do klasy I OPW w Zespole Szkół Nr 4 w Skierniewicach.
8. Termin i miejsce odbywania prób ogłaszany jest na stronie internetowej szkoły.
9. Na próby sprawności fizycznej składają się:

**1) Próba 1. Czynniki: Siła tułowia /wytrzymałość mięśni brzucha/. Maksymalna liczba siadów z leżenia tyłem w ciągu 1 minuty.**

W siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość około 30cm, zaczeplone o pierwszy szczebel drabinki ręce splecione na karku; na sygnał badany z leżenia tyłem przechodzi do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan. Liczba poprawnie wykonanych siadów z leżenia w czasie 1 min .

Czasomierz, materac, partner.

Dziewczęta		Chłopcy	
Pkt.	Wynik/Norma	Pkt.	Wynik/Norma
6 pkt.	31 powtórzeń	6 pkt.	39 powtórzeń
5 pkt.	26-30 powtórzeń	5 pkt.	33-38 powtórzeń
4 pkt.	22-25 powtórzeń	4 pkt.	28-32 powtórzeń
3 pkt.	17-21 powtórzeń	3 pkt.	23-27 powtórzeń
2pkt.	11-16 powtórzeń	2pkt.	18-22 powtórzeń
0 pkt.	< 10 powtórzeń	0 pkt.	< 17 powtórzeń

**2) Próba 2. Czynniki: Siła funkcjonalna / wytrzymałość mięśniowa ramion i barków.**

**Zwis na drążku (dziewczęta)**

Kandydat chwyci drążek nachwytem tak, aby ramiona były wyprostowane w stawach łokciowych. Czas zwisu jest mierzony w sekundach od chwili, gdy kandydat oderwie stopy od podłoża do momentu puszczenia chwytu lub dotknięcia stopą podłoża.

**Zwis na drążku (chłopcy)**

Kandydat chwyci drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem nie dotykając go w trakcie próby. Czas zwisu jest mierzony w sekundach od chwili, gdy broda znajdzie się nad drążkiem do momentu, gdy oczy badanego znajdą się poniżej drążka.

Dziewczęta		Chłopcy	
Pkt.	Wynik/norma	Pkt.	Wynik/norma
6 pkt.	20,1s	6 pkt.	22,1s
5.pkt.	15,1 – 20s	5 pkt.	17,1s – 22s
4 pkt.	10,1 – 15s	4 pkt.	12,1 – 17s
3 pkt.	5,1 – 10s	3 pkt.	7,1 – 12s
2 pkt.	3,1 - 5s	2 pkt.	3,1,1 – 7s
0 pkt.	< 3,0s	0 pkt.	< 3,0s

### **3. Próba 3 Czynniki: Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5 m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku**

Kandydat pokonuje jak najszybciej odcinek 5 metrów wyznaczony liniami. Obydwie linie musi przekroczyć stopami. Czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

Sprzęt potrzebny do wykonania próby to: stoper, kreda, taśma miernicza.

Dziewczęta		Chłopcy	
Pkt.	Wynik/norma	Pkt.	Wynik/norma
6 pkt.	20,5 s	6 pkt.	19,5 s
5.pkt.	22,5 – 20,6 s	5 pkt.	20,5 – 19,6 s
4 pkt.	24,5 – 22,6 s	4 pkt.	22,5 – 20,6 s
3 pkt.	26 – 24,6 s	3 pkt.	24 – 22,6 s
2 pkt.	26,1 s	2 pkt.	24,1 s
0 pkt.	< 26,1 s	0 pkt.	<24,1 s

4. Wyniki prób i uzyskaną punktację podaje się kandydatom do wiadomości.
5. Maksymalna liczba punktów możliwych do zdobycia ze wszystkich trzech prób wynosi : 18 punktów. Minimum punktowe warunkujące zaliczenie próby: 6 punktów.
6. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami prób sprawności fizycznej.
7. Wzór karty wyników:

**Karta wyników prób sprawności fizycznej do oddziału przygotowania wojskowego**

w dniu .....

.....  
imię i nazwisko kandydata

<b>Lp.</b>	<b>Dyscyplina</b>	<b>Wynik</b>	<b>Punkty</b>	<b>Podpis egzaminatora</b>
<b>1.</b>	Skłon tułowia w przód z leżenia tyłem (brzuski)			
<b>2.</b>	Zwis na drążku (dziewczęta)/ podciąganie na drążku (chłopcy)			
<b>3.</b>	Bieg wahadłowy 10mx5			