

## TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY TECHNIK POJAZDÓW SAMOCHODOWYCH PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

Test prób sprawności fizycznej do Technik Pojazdów Samochodowych  
- oddział przygotowania wojskowego.

Kandydaci do klasy oddziału przygotowania wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

Termin testów sprawnościowych: **11 czerwca 2024r. od godz. 8:00**

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna.

**Oświadczenie w załączniku na stronie 3, które należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.**

Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do klasy Technik Pojazdów Samochodowych - oddział przygotowania wojskowego. w budynku szkoły.

Miejsce: **sala gimnastyczna w Zespole Szkół Technicznych w Kole.**

Zapisy na testy sprawnościowe w sekretariacie szkoły lub w dniu testów sprawnościowych. Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica / prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

### **TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:**

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości.

Test sprawności fizycznej obejmuje trzy próby:

**Bieg wahadłowy 10 x 10 m** -. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki”.

**Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut** - Na komendę „Gotów” 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), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczeplone 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”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

**Pompki na ławeczce** - 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 szerokość

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 - powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek.

**Normy prób sprawnościowych:**

<b><u>Dziewczeta</u></b>			
<b>Poziom sprawności</b>	<b>Bieg wahadłowy</b>	<b>Sklony tułowia</b>	<b>Pompki na ławeczce</b>
Niski	pon.35,4s	do 10	do 10
Średni	35,3 s - 33,4s	11 - 20	11-16
Dobry	33,3 s - 31,4s	21 - 30	17-21
Bardzo dobry	31,3 s - 30,4s	31 - 40	22-26
Wysoki	pon. 30,3s	pow. 41	pow. 27
<b><u>Chłopcy</u></b>			
Niski	pon.34,4s	do 30	do 15
Średni	34,3 s - 31,4s	31 - 40	16 - 25
Dobry	31,3 s - 30,4s	41 - 50	26 - 33
Bardzo dobry	30,3 s - 28,4s	51 - 60	41 - 49
Wysoki	pon. 28,3 s	pow. 61	pow. 50

## OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:

.....

Adres zamieszkania rodziców

.....

Telefon komórkowy .....

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego\*

.....

(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do Zespołu Szkół Technicznych w Kole z oddziałem przygotowania wojskowego które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły tj. 11 czerwca 2024r. Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2024/2025. Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....

(Miejscowość, data)

.....

(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów sprawności fizycznej do trenerów prowadzących testy.

\* niepotrzebne skreślić