

Próba sprawności fizycznej do klas mundurowych (OPW i policyjnej)
w Zespole Szkół Nr 4 – IV Liceum Ogólnokształcące im. K. K. Baczyńskiego
we Włocławku

1. TERMINY PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

I termin - 20 CZERWCA 2023 r. (wtorek) godz. 16:00 (II termin – 04 lipca 2023 r. godz. 16:00)
WYNIKI – 21 czerwca 2023 r. (środa) (II termin – 05 lipca 2023 r.)

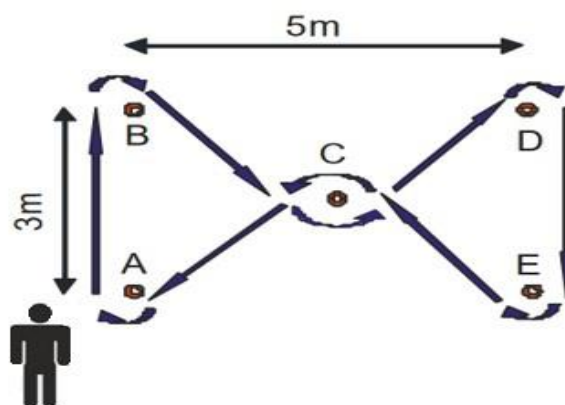
- Zbiórka kandydatów przystępujących do testów sprawnościowych przed wejściem do Sali gimnastycznej.
- Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
- Próba sprawności fizycznej rozpocznie się rozgrzewką.
- Warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest przedstawienie oświadczenia rodzica lub prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w teście.

1. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA MIERZONY W CENTYMETRACH)

Punkty	Odległość DZIEWCZĘTA	Odległość CHŁOPCY
10	192 cm +	230 cm +
8	155 -191 cm	179 -229 cm
6	117 -154 cm	129 -178 cm
4	67 -116 cm	79 -128 cm
2	do 66 cm	do 78 cm

2. BIEG ZE ZMIANĄ KIERUNKU W SEK. (PO KOPERCIE)

Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie) – na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start” rozpoczyna bieg zygzakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie” o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.



Punkty	10	8	6	4	2
Chłopcy	25,0 i mniej	26,0	27,0	28,0	pow.28,0
Dziewczęta	27,0 i mniej	28,0	30,0	32,0	pow. 32,0

3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (3 kg) W PRZÓD ZZA GŁOWY

Rzut piłką lekarską w przód zza głowy – z postawy w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – rzut piłką zza głowy w przód. Podczas rzutu niedozwolone jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,1 m.

Punkty	10	8	6	4	2
Chłopcy	9,0 m i więcej	8,1 - 8,9 m	7,1 - 8,0 m	6,1 - 7,0 m	do 6,0 m
Dziewczęta	7,5 m i więcej	6,6 - 7,4 m	5,6 - 6,5 m	4,6 - 5,5 m	do 4,5 m

4. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (BRZUSZKI)

Skłony tułowia w przód wykonywane są w pozycji leżenia tyłem na materacu przy drabinkach z nogami wplecionymi między szczebelki. Czas trwania – 60 sekund. Pozycja wyjściowa do ćwiczeń wygląda w ten sposób, że nogi są ugięte w kolanach pod kątem prostym, dłonie są zaplecione na karku. Ćwiczenie jest uznane, gdy łokcie dotkną kolan, zaś łopatki materaca.

Punkty	10	8	6	4	2
Chłopcy	od 60 powt.	49 – 59 powt.	40 – 48 powt.	31 – 39 powt.	do 30 powt.
Dziewczęta	od 55 powt.	44 – 54 powt.	35 – 43 powt.	26 – 34 powt.	do 25 powt.

INFORMACJE KOŃCOWE:

Maksymalny wynik testu sprawnościowego wynosi 40 punktów. Aby zaliczyć próbę sprawności fizycznej należy zdobyć min. 20 punktów!

W przypadku uczniów, którzy uzyskali tę samą ilość punktów w testach sprawnościowych pierwszeństwo ma ten kandydat, który osiągnął lepsze wyniki w nauce.

Przypadki szczególne rozstrzyga Komisja Rekrutacyjna oraz Dyrektor Szkoły.