

REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

w V Liceum Ogólnokształcącym w Rybniku

1. Kandydaci do oddziału przygotowania wojskowego, przystępując do prób sprawności fizycznej w wyznaczonym dniu, zobowiązani są posiadać strój sportowy i obuwie zmienne, oświadczenie rodziców lub opiekunów prawnych wyrażającego zgodę na udział dziecka oraz zaświadczenie lekarskie.

2. Testy sprawnościowe odbędą się w dniu

12 czerwca 2025 r. – godzina 16:30 na sali gimnastycznej ZS 3 ul. Orzepowicka 15a

Opis prób sprawnościowych:

- ✓ Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – chłopcy – ćwiczący wykonuje ugięcia ramion tak nisko, aż bark znajdzie się poniżej stawu łokciowego i z powrotem do pełnego wyprostowania, będąc w podporze na uchwytach do pompek
- ✓ Bieg wahadłowy 4x10m (ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę dwukrotnie, czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety).
- ✓ Bieg po kopercie 5x3m (ćwiczący biegnie zygzakiem wg wyznaczonej trasy – 2 obiegi).
- ✓ Skok w dal z miejsca (skaczemy przed wyznaczoną linią z odbicia obunóż).
- ✓ Rzut piłką lekarską (dziewczęta wykonują rzut piłką lekarską 2 kg zza głowy z miejsca przed wyznaczoną linią).

3. Punktacja prób sprawnościowych

CHŁOPCY

L.p.	Liczba punktów	10	8	6	4	2
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki)	30	29-23	22-16	15-10	9-5
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 18	18,1-19	19,1-20	20,1-21	21,1-22
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	240	239-230	229-220	219-210	209-200
4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	do 9,6	10,7-9,7	12,2-10,8	13,5-12,3	14,7-13,6

DZIEWCZĘTA:

L.p.	Liczba punktów	10	8	6	4	2
1.	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	pow. 7,6	7,6-6,9	6,8-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 21	21,1-22	22,1-23	23,1-24	24,1-25
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	195	180-194	170-179	160-169	150-159
4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	10,6	10,7-11,8	11,9-13,6	13,7-15,3	15,4-16,5

MAX - 40 pkt

1. Kandydat może uzyskać max 40 pkt. łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej, który obowiązkowo przechodzą wszyscy kandydaci do klasy wojskowej
2. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.
3. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej.