

**Regulamin przeprowadzenia testu próby sprawności fizycznej  
w procesie rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego  
w Zespole Szkół Nr 1 im. Stanisława Staszica w Olkuszu**

1. Kandydaci do klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2. Termin testów sprawnościowych ustala Dyrektor Zespołu Szkół Nr 1 w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego i przeprowadza je nie później niż do 30.06.2026r.
3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe z białą podeszwą.
4. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda rodzica/prawnego opiekuna na przeprowadzenie testu – Załącznik nr 1.
5. Kandydat musi posiadać orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego – Załącznik nr 2.
6. W dniu egzaminów sprawnościowych kandydat zgłasza się na miejsce testów 15 minut przed wyznaczonym czasem.
7. W naborze do klasy pierwszej Oddziału Przygotowania Wojskowego uczestniczą tylko kandydaci, którzy podeszli do egzaminu sprawnościowego.

**Zestaw ćwiczeń sprawności fizycznej, obowiązujących jako sprawdzian dla kandydatów do  
Oddziału Przygotowania Wojskowego (OPW) w Zespole Szkół Nr 1  
im. Stanisława Staszica w Olkuszu**

**1. Bieg zwinnościowy: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej**

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajdzie się w półkolu. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Punktacja:

<b>Dziewczęta</b>		<b>Chłopcy</b>	
<b>Wynik</b>	<b>Punkty</b>	<b>Wynik</b>	<b>Punkty</b>
8,2-8,6	7	7,2-7,6	7
8,7-9,2	6	7,7-8,2	6
9,3-10,3	5	8,3-9,2	5
10,4-11,4	4	9,3-10,2	4
11,5-12,5	3	10,3-11,2	3
12,6-13,0	2	11,3-12,2	2
13,1 i mniej	1	12,3 i mniej	1

**2. Rzut piłka lekarską 2 kg w przód**

Kandydat ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę o wadze 2 kg oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.

Punktacja:

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
8,00	12,60	6
7,20	10,60	5
6,20	9,40	4
5,00	7,60	3
4,00	5,60	2
Poniżej 4	Poniżej 5,60	1

### 3. Skoczność – skok w dal z miejsca

Odległość mierzy skaczący własnymi stopami (wynik zaokrągla się do „całej stopy”) – Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory.

Punktacja:

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
5 stóp	5 stóp	1
6 stóp	6 stóp	2
7 stóp	7 stóp	3
8 stóp	8 stóp	4
9 stóp	9 stóp	5
10 stóp	10 stóp	6

### 4. Pompki na ławeczce gimnastycznej

Uginanie i prostowanie ramion w podporze. Leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokości 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.

Punktacja:

Dziewczęta		Chłopcy	
Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
18	6	35	6
15	5	30	5
12	4	25	4
9	3	20	3
6	2	15	2
3	1	10	1

**5. Siła tułowia/wytrzymałość mięśni brzucha. Maksymalna liczba siadów z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund. Europejski Test Sprawności Fizycznej – EUROFIT**

W siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni,, stopy rozstawione na szerokość około 30 cm, ręce splecione na karku, partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do maty; na sygnał badany z siadu przechodzi do leżenia tyłem dotykając rękoma maty i powraca do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan.

Punktacja:

Dziewczęta		Chłopcy	
Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
29 i więcej	7	32 i więcej	7
28-26	6	31-29	6
25-23	5	28-26	5
22-19	4	25-22	4
18-15	3	21-18	3
14-11	2	17-14	2
10 i mniej	1	13 i mniej	1