

**Regulamin
testu sprawności fizycznej
dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego albo oddziału o profilu
mundurowym w Szkole Technicznej
im. Dywizjonu 303 Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Chojnicach
w roku szkolnym 2025/2026**

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016r. – Prawo Oświatowe (Dz. U. z 2024r. poz. 737, 854, 1562, 1635 i 1933) – w szczególności art. 143 ust. 2

§ 1

1. Test sprawnościowy odbędzie się w terminie ustalonym i podanym do wiadomości publicznej do 5 czerwca 2025 roku.
2. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.
3. Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny dokument ze zdjęciem).
4. Osoby przystępujące do testu powinny być odpowiednio przygotowane, powinny mieć odpowiedni strój sportowy (T-shirt, legginsy lub spodenki, obuwie sportowe).
5. Uczestnicy testu kategorycznie powinni ściągnąć biżuterię, mieć związane włosy, krótkie paznokcie.
6. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.
7. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.
8. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.

Test sprawności fizycznej stanowi jedną ze składowych systemu rekrutacji i nie stanowi decydującego kryterium przyjęcia. Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu klas OPW.

Warunki dopuszczenia do testu

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest:
 - przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na udział w teście córki/syna;
 - wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do oddziału przygotowania wojskowego (zwanego dalej klasą OPW) - przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (lekarz rodzinny) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w teście. Zaświadczenie powinno być wystawione nie więcej niż 14 dni przed przystąpieniem do testu.

Brak któregokolwiek z ww. dokumentów skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.

Próby testu sprawności fizycznej

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 1 do 10:
 - 1 punkt to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za jedną próbę;
 - 10 punktów to maksymalna liczba punktów uzyskana w jednej próbie
 - 0 punktów za próbę jeżeli kandydat do niej nie podszedł
2. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane, minimalna liczba punktów powinna stanowić 33% możliwych do uzyskania (12 punktów na 40 możliwych).
3. Każdy kandydat ma jedno podejście do wykonania próby. W przypadku zdarzenia, które nie pozwoli ocenić obiektywnie poziomu określonej sprawności danej osoby, prowadzący test może wyrazić zgodę na jej powtórzenie.

Próby

1. Próba siły mięśni ramion:
 - dziewczęta - zwis na drążku;
 - chłopcy - podciąganie z pełnego zwisu (łokcie w pełnym wyproście);
2. Próba siły mięśni brzucha - skłony wprzód z leżenia tyłem (brzuski).
3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca.
4. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Opis prób

1. Próba siły mięśni ramion.

Dziewczęta

Wykonanie - z podstawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem; Pomiar - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się liczba wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

Chłopcy

Wykonanie - z podstawionego krzesła ćwiczący wykonuje na drążku nachwyt na szerokość barków i wykonuje zwis na prostych ramionach. Na sygnał "start" ćwiczący ugina ramiona w stawach łokciowych i podciąga się tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem. Następnie wraca do pozycji wyjściowej w zwisie z wyprostowanymi ramionami. Pomiar - liczona jest liczba poprawnie wykonanych podciągnięć.

Punkty	Dziewczęta - zwis (pomiar w sekundach)	Chłopcy - podciągnię
1	3,0 s i mniej	1 i mniej
2	3,1 - 4,5	2
3	4,6 - 5,5	3
4	5,6 - 7,5	4

5	7,6 - 12,0	5
6	12,1 - 17,5	6 - 7
7	17,6 - 23,0	8 - 9
8	23,1 - 29,5	10 - 11
9	29,6 - 35	12 - 14
10	36 s. i więcej	15 i więcej

2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki)

Wykonanie - ćwiczący leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami, zahaczonymi o pierwszy szczebel drabinki, kolana ma ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” ćwiczący wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

Pomiar - notowana jest liczba wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 15	Do 20
2	16 - 20	21 - 25
3	21 - 25	26 - 30
4	26 - 30	31 - 35
5	31 - 35	36 - 40
6	36 - 40	41 - 45
7	41 - 45	46 - 50
8	46 - 50	51 - 55
9	51 - 55	56 - 60
10	Powyżej 55	Powyżej 60

3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca

Wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

Pomiar - skok jest mierzony w cm, od najbliższej pięty (lub części ciała dotykającej podłoża) do linii z której rozpoczyna się próbę.

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 65 cm	Do 90 cm

2	66 - 85 cm	91 - 110
3	86 - 105 cm	111 - 130
4	106 - 120 cm	131 - 150
5	121 - 141 cm	151 - 170
6	142 - 155 cm	171 - 190
7	156 - 170 cm	191 - 210
8	171 - 191 cm	211 - 230
9	192 - 200 cm	231 - 245
10	Powyżej 200 cm	Powyżej 245

4. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Wykonanie - Na komendę „Start” kandydat do klasy OPW rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Pomiar - Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Normy

Punkty	Dziewczęta - pomiar w sekundach	Chłopcy - pomiar w sekundach
1	43,6 i więcej	41,6 i więcej
2	43,5 - 42,6	41,5 - 40,6
3	42,5 - 41,6	40,5 - 39,6
4	41,5 - 40,6	39,5 - 37,6
5	40,5 - 38,6	37,5 - 35,6
6	38,5 - 36,6	35,5 - 33,6
7	36,5 - 34,6	33,5 - 32,6
8	34,5 - 33,6	32,5 - 31,6
9	33,5 - 32,6	31,5 - 30,1
10	32,5 i mniej	30,0 i mniej