

ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA ORAZ OCENY WYNIKÓW PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH

Do próby sprawności fizycznej może przystąpić kandydat, który:

- wybrał klasę Liceum mundurowego – Policja, Straż Graniczna w II LO w I, II lub III wyborze (uczniowie z kolejnych wyborów mogą również przystąpić do próby sprawności fizycznej po uprzednim telefonicznym zgłoszeniu chęci do sekretariatu szkoły: +48 33 873 17 75),
- okaże dokument tożsamości ze zdjęciem (legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport),
- dostarczy pisemną zgodę rodziców (zał. nr 2),
- dostarczy orzeczenie lekarskie (zał. nr 1),
- posiada strój i obuwie sportowe (halowe).

W czasie trwania egzaminu na terenie szkoły mogą przebywać sami kandydaci (bez opiekunów). Kandydat powinien być wyposażony we: własną wodę, długopis, strój i obuwie sportowe (halowe).

Próba sprawności fizycznej odbędzie się w podziale na grupy. Listy z podziałem kandydatów na grupy zostaną wywieszane na terenie szkoły w terminach wskazanych w tabeli w punkcie 2 niniejszego Regulaminu. By do niej przystąpić należy zgłosić się pół godziny przed planowanym rozpoczęciem w celu przebrania się i przygotowania (rozgrzewka).

Próby sprawności fizycznej odbędą się na sali gimnastycznej przy Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Nr 2 w Wadowicach ul. Zegadłowicza 36 34-100 Wadowice. Egzamin składa się z czterech konkurencji, każdą konkurencję można wykonać trzykrotnie, do punktacji liczy się najlepszy wynik. **UWAGA – załącznik nr 1 - orzeczenie lekarskie i załącznik nr 2 - pisemna zgoda rodziców, należy dostarczyć do szkoły w dniu próby sprawności fizycznej. Proszę nie przynosić dokumentów wcześniej do sekretariatu szkoły.**

Test sprawności fizycznej składa się z czterech prób sprawnościowych:

- rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg,
- siady z leżenia na plecach w czasie 30 s,
- bieg ze zmianą kierunku,
- bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s.

Minimalny czas przerwy przed przystąpieniem kandydata do kolejnej próby sprawnościowej wynosi 10 min.

Informacja ta odnotowywana jest przez członka zespołu przeprowadzającego test sprawności fizycznej w karcie oceny sprawności fizycznej.

Z całego testu można zdobyć maksymalnie 80 punktów.

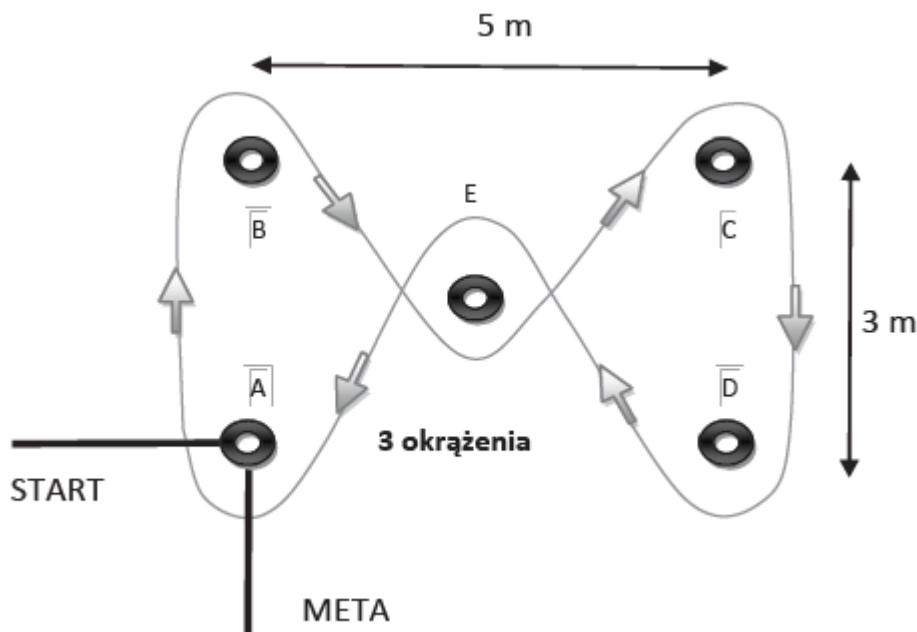
- Aby pozytywnie zaliczyć testy sprawnościowe, należy zdobyć 16 punktów.
- Dopuszczamy możliwość niespełnienia jednego z wymagań. W takim przypadku oznacza to jednak konieczność uzyskania wyników wyższych z pozostałych 3 ćwiczeń (liczba punktów do zaliczenia nie będzie zmniejszona).

Opis wykonania prób sprawnościowych testu sprawności fizycznej:

- **próba sprawnościowa nr 1: rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg**
 - ✓ SPRZĘT: piłka lekarska o ciężarze 3 kg, taśma miernicza.
 - ✓ WYKONANIE: postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu, piłka lekarska trzymana oburącz. Kandydat wykonuje rzut oburącz zza głowy do przodu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok.
 - ✓ BŁĘDY TECHNICZNE: rzut niezgodny z opisem; dotknięcie lub przekroczenie linii rzutu.
 - ✓ WYNIK: Długość rzutu stanowi odległość między linią rzutu a linią pomiaru, wykonaną z dokładnością co 0,5 m, którą piłka przekroczyła całym obwodem. Kandydat może wykonać trzy rzuty. Wynik z próby sprawnościowej ustala się na podstawie rzutu, podczas którego kandydat uzyskał większą odległość. W przypadku popełnienia trzech błędów technicznych w trakcie wykonywania próby kandydat otrzymuje 0 pkt i wynik negatywny z próby.
- **próba sprawnościowa nr 2: siady z leżenia na plecach w czasie 30 s**
 - ✓ SPRZĘT: stoper, materac gimnastyczny, drabinki gimnastyczne.
 - ✓ WYKONANIE: na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję leżenia na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90 stopni), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. Próba sprawnościowa może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która klęczy przy stopach kandydata i rękoma stabilizuje ich położenie.
 - ✓ ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA ORAZ OCENY WYNIKÓW TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ prowadzący włącza stoper, kandydat wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby łokcie dotknęły materaca. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder. Kandydat w trakcie wykonywanej próby informowany jest na bieżąco przez prowadzącego o liczbie prawidłowo wykonanych siadów.
 - ✓ WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi liczbę prawidłowo wykonanych siadów w czasie 30 s.

- **próba sprawnościowa nr 3: bieg ze zmianą kierunku**

- ✓ SPRZĘT: stoper, taśma miernicza, pięć stojaków o wysokości co najmniej 160 cm.
- ✓ WYKONANIE: trasę biegu, linię startu i mety, a także obrysy podstawy stojaka należy oznaczyć. Na komendę „gotów” kandydat staje przed linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg. Biegając, kandydat omija stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A. Po trzykrotnym pokonaniu przez kandydata trasy biegu, w momencie przekroczenia linii mety, prowadzący wyłącza stoper. Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Próba sprawnościowa jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka lub wykonania biegu niezgodnie ze schematem. Podczas omijania stojaka A prowadzący informuje kandydata o prawidłowym pokonaniu trasy biegu głośno mówiąc „jeszcze dwa razy... ostatni raz... stop”. Trasę biegu przedstawia rysunek nr1:

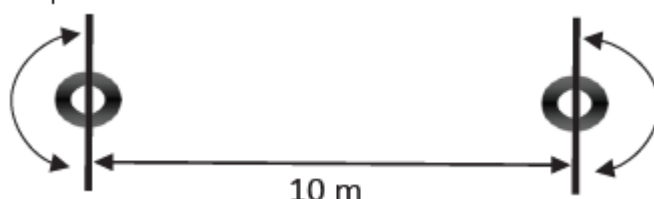


Rysunek 1

- ✓ BŁĘDY TECHNICZNE: przewrócenie stojaka; wykonanie biegu niezgodnie ze schematem nr 1.
- ✓ WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym kandydat trzykrotnie prawidłowo pokonał trasę biegu. Wynik zapisuje się z dokładnością do 0,1 s. W przypadku popełnienia błędu technicznego kandydat w danym dniu może ponownie, przystąpić do wykonania próby. Popełnienie błędu technicznego we wszystkich próbach skutkuje uzyskaniem 0 pkt i wyniku negatywnego z próby.
- **próba sprawnościowa nr 4: bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s**
- ✓ SPRZĘT: stoper, taśma miernicza, dwa stojaki, taśma do wyznaczenia linii.
- ✓ WYKONANIE: Przy użyciu taśmy mierniczej wyznacza się dwie równoległe linie oddalone od siebie o 10 m. Na środku linii ustawia się dwa stojaki o wysokości co najmniej 160 cm. Na komendę „gotów” kandydat staje przed wyznaczoną linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna

bieg w kierunku stojącego naprzeciw stojaka, obiega go i wraca w kierunku stojaka, przy którym rozpoczął bieg. Wraca do stojaka na linię startu, obiega go ponownie. Wyznaczony stojakami dystans kandydat pokonuje w czasie 90 s jak największą liczbę razy. Obiegnięcie stojaków dopuszczalne jest z dowolnej strony. Odcinek zaliczany jest po pokonaniu 10 m dystansu w chwili postawienia co najmniej jednej stopy po zewnętrznej stronie linii wyznaczającej dystans. Prowadzący informuje każdorazowo kandydata o liczbie prawidłowo pokonanych odcinków biegu. Próba sprawnościowa jest przerywana w przypadku popełnienia błędu technicznego.

- ✓ BŁĘDY TECHNICZNE: przewrócenie stojaka; wykonanie próby niezgodnie z rysunki nr 2:



Rysunek 2

- ✓ WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi liczba prawidłowo pokonanych odcinków. W przypadku popełnienia błędu technicznego kandydat w danym dniu może ponownie, przystąpić do wykonania próby sprawnościowej. Popętnienie błędu technicznego we wszystkich próbach skutkuje uzyskaniem 0 pkt i wyniku negatywnego z próby.

- **Normy wyników prób sprawnościowych**

	20	18	16	14	12	10	8	6	4
rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg	powyżej 8	7-8	6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	1-2	0,5-1
siady z leżenia na plecach w czasie 30 s	powyżej 36	30-35	27-29	24-26	21-23	19-20	15-18	11-14	5-10
bieg ze zmianą kierunku	poniżej 29	29,1-30	30,1-31	31,1-32	32,1-33	33,1-34	34,1-35	35,1-36	36,1-37
bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s	powyżej 24	24-23	22-21	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9

- **Karta oceny próby sprawności fizycznej stanowi zał. nr 3.**

zał. nr 1

.....
pieczęć zakładu służby zdrowia

.....
miejscowość, data

ORZECZENIE LEKARSKIE

o braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki
w klasie Liceum mundurowego

Zaświadcza się, że

imię i nazwisko

PESEL

Urodzony/a

data urodzenia

miejscowość

Zamieszkały/a

Adres

Nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w klasie Liceum mundurowego
w II Liceum Ogólnokształcącym w CKZiU Nr 2 w Wadowicach.

Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2023 r. poz. 900) .

.....
Podpis i pieczęć lekarza

zał. nr 2

OŚWIADCZENIE RODZICÓW / PRAWNYCH OPIEKUNÓW

My niżej podpisani

(imię i nazwisko rodzica / opiekuna prawnego)

wyrażamy zgodę na udział w próbie sprawności fizycznej oraz na uczęszczanie naszego

dziecka.....

.

(imię i nazwisko dziecka)

do klasy Liceum mundurowego w II Liceum Ogólnokształcącym
w CKZiU Nr 2 w Wadowicach.

Podpis rodziców / opiekunów prawnych:

1.

2.

.....

(miejsowość, data)

.....
pieczęć szkoły

.....
miejsowość, data

Karta oceny sprawności fizycznej:

1. numer identyfikacyjny kandydata;.....
2. wyniki uzyskane przez kandydata dla poszczególnych prób sprawnościowych;

próba	1	2	3	maksymalny wynik
rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg				
siady z leżenia na plecach w czasie 30 s				
bieg ze zmianą kierunku				
bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s				

3. suma punktów uzyskana przez kandydata z testu sprawności fizycznej;.....
4. wynik testu sprawności fizycznej uzyskany przez kandydata;.....
5. określenie przyczyny nieukończenia przez kandydata testu sprawności fizycznej, w szczególności z powodu urazu lub kontuzji;.....

Skład zespołu przeprowadzającego
test sprawności fizycznej:

czytelny podpis kandydata

.....
.....
.....
.....

.....

.....
pieczęć szkoły

.....
miejsowość, data