

## KRYTERIA OBOWIĄZUJĄCE KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO W ZAKRESIE SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### 1. SILA

Sposób wykonania: rzut piłką lekarską 2 kg trzymaną oburącz zza głowy przodem.

### 2. SKOCZNOŚĆ

Sposób wykonania: skok w dal z miejsca obunóż.

### 3. SILA MIĘŚNI BRZUCHA

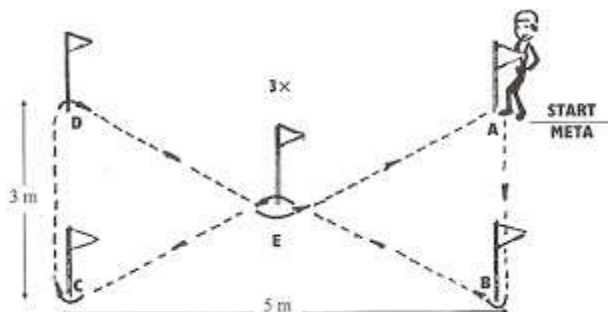
Sposób wykonania: siady z leżenia w czasie 30 s.

### 4. ZWINNOŚĆ

**Bieg po kopercie 5 x 3 metra.**

**Wykonanie:** na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.

**Ocena:** wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.



### 5. WYTRZYMAŁOŚĆ

Wykonanie w ciągu 3 minut ćwiczenia „padnij-powstań”.

Suma punktów z poszczególnych konkurencji daje wynik brany pod uwagę podczas rekrutacji.

### **Podstawa :**

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2019 r. poz. 1148, 1078, 1287, 1680, 1681, 1818, 2197 i 2248 oraz z 2020 r. poz. 374)

**Art. 143. 1.** Do klasy I publicznej szkoły ponadpodstawowej, o której mowa w art. 18 ust. 1 pkt 2 lit. a, prowadzonej przez Ministra Obrony Narodowej, albo **oddziału przygotowania wojskowego** w publicznej szkole ponadpodstawowej przyjmuje się kandydatów, którzy:

- 1) spełniają warunki, o których mowa w art. 134 ust. 1;
- 2) posiadają **bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;**
- 3) posiadają **pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły;**
- 4) uzyskali **pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej przeprowadzonych na warunkach ustalonych przez radę pedagogiczną.**

**Miejsce przeprowadzania egzaminu:**

**Hala Widowiskowo - Sportowa**

**ul. ks. Stanisława Poletka 34, Skala.**

**Obowiązuje strój sportowy oraz buty zmienne sportowe.**

**Przypominam również o konieczności przedstawienia w dniu egzaminu stosownego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do podjęcia nauki w klasie wojskowej.**

## KRYTERIA OBOWIĄZUJĄCE KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA Wojskowego

### 1. SILA

Sposób wykonania: rzut piłką lekarską 2 kg trzymaną oburącz zza głowy przodem.

Normy i oceny punktowe w rzucie piłką lekarską 2 kg przodem dla chłopców:

		Punkty					
		1	2	3	4	5	6
<b>Odległość</b>	K	> 4,4	4,5-5,0	5,1-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	< 6,9
	M	>5,9	6,0-6,7	6,8-7,6	7,7-8,2	8,3-8,9	<9,0

### 2. SKOCZNOŚĆ

Sposób wykonania: skok w dal z miejsca obunóż.

Normy i oceny punktowe w skoku w dal z miejsca dla chłopców i dziewcząt w cm:

		Punkty					
		1	2	3	4	5	6
<b>Odległość w cm</b>	K	>117	118-136	137-172	173-189	190-207	<206
	M	>150	151-159	160-195	196-207	208-236	<237

### 3. SILA MIĘŚNI BRZUCHA

Sposób wykonania: siady z leżenia w czasie 30 s.

Normy i oceny punktowe w siadzie z leżenia tyłem dla chłopców /ilość poprawnych siadów w czasie 30 sek.

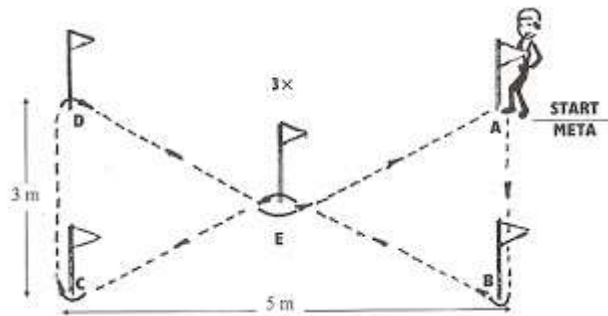
		Punkty					
		1	2	3	4	5	6
<b>Ilość powtórzeń</b>	K	>6	7-10	11-15	16-21	22-26	<27
	M	>14	15-18	19-22	23-27	28-32	<33

#### 4. ZWINNOŚĆ

##### Bieg po kopercie 5 x 3 metra.

**Wykonanie:** na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.

**Ocena:** wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.



PUNKTY		1	2	3	4	5	6
Ilość wykonanych powtórzeń	K	>36 s.	>34 s.	>32 s.	>30 s.	>28 s.	>26 s.
	M	>34 s.	>32 s.	>30 s.	>28 s.	>26 s.	>24 s.

#### 5. WYTRZYMAŁOŚĆ

Wykonaj w ciągu 2minut ćwiczenie padnij-powstań

PUNKTY		1	2	3	4	5	6
Ilość wykonanych powtórzeń	K	10	20	30	40	50	60
	M	5	10	20	30	40	50

Określa się minimalną ilość punktów (10 punktów) konieczną do pozytywnego zaliczenia próby sprawności fizycznej.