

**Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału
przygotowania wojskowego (opw) oraz oddziału mundurowego (policyjnego) na rok szkolny 2025/2026
w Zespole Szkół Ekonomicznych w Raciborzu**

ZASADY ORGANIZACJI TESTU:

1. Test przeprowadzany jest w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Ekonomicznych w Raciborzu przy ul. Gimnazjalnej 3,

- **I termin**

- **09 czerwca 2025r. o godz. 9.00**

- **10 czerwca 2025r. o godz. 15.00**

- **II termin**

- **30 czerwca 2025 r. o godz.15:00** - (dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do sprawdzianu lub prób sprawności w pierwszym terminie,)

2. Kandydaci przystępujący do testu muszą posiadać:

- odpowiedni strój i obuwie sportowe (spodenki sportowe lub dres oraz buty sportowe zmienne),
- oświadczenie rodzica/prawnego opiekuna o wyrażeniu zgody na udział w teście (druk do pobrania ze strony internetowej),

3. Test sprawności fizycznej będzie poprzedzony krótką rozgrzewką.

PRÓBY TESTOWE – OPIS ĆWICZEŃ:

- uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem - z podporu, leżąc przodem, wykonujący ćwiczenie ugina ramiona w stawach łokciowych tak, aby barki, łopatki oraz łokcie znalazły się w jednej płaszczyźnie (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostu w ww. stawach aż do uzyskania pozycji wyjściowej; w trakcie ćwiczenia nie wolno dotykać podłoża inną częścią ciała niż palce stóp i wewnętrzne powierzchnie dłoni oraz wykonywać przerw odpoczynkowych, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej);

- bieg koperta - na prostokacie o wymiarach 300 cm x 500 cm umieszcza się pięć chorągiewek o wysokości 150 cm (po jednej w narożnikach oraz na przecięciu przekątnych). Wykonujący ćwiczenie staje na linii startu. Na komendę "Gotów" przyjmuje pozycję startową wykroczną (start wysoki) i pozostaje bez ruchu. Na komendę "Start" lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg od chorągiewki A i biegnie kolejno w kierunku chorągiewki B, a następnie C, D, B, E oraz A. Chorągiewki A, C, D i E omija lewym barkiem, a chorągiewkę B prawym barkiem. Całą trasę pokonuje się trzykrotnie. Zabronione jest dotykane chorągiewek w trakcie biegu. W przypadku przewrócenia chorągiewki próbę powtarza się. Kolejne przewrócenie chorągiewki powoduje niezaliczenie ćwiczenia. Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 s;

- skok w dal z miejsca obunóż – wykonujący ćwiczenie staje w odległości 50 cm od materaca (przed oznaczoną linią), wykonuje zamach rękami i, odbijając się jednocześnie obiema stopami od podłoża, skacze w przód; próbę powtarza się trzykrotnie, oceniany jest najdłuższy skok mierzony w linii prostej od oznaczonego miejsca odbicia do najbliższego punktu kontaktu ciała z materacem;

- skrętoskłony w czasie jednej minuty - z pozycji leżącej tyłem, dłonie splecione palcami na karku, łopatki dotykają podłoża, nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych oparte stopami o dolny szczebel drabinek gimnastycznych (ostatni lub przedostatni) wykonujący ćwiczenie dynamicznie unosi tułów (wykonując skłon w przód) z jednoczesnym skrętem i dotyka prawym łokciem lewego kolana, wraca do postawy wyjściowej i kolejno unosi się, dotykając lewym łokciem prawego kolana, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to wznos tułowia, dotknięcie łokciem kolana oraz powrót do leżenia na plecach z dotknięciem łopatkami podłoża);

- skłon w przód – wykonujący ćwiczenie staje w pozycji wyprostowanej (na baczność). Nie zginając nóg w kolanach i nie odrywając stóp od podłoża, wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód, aż do osiągnięcia maksymalnej dla siebie głębokości skłonu, a następnie uzyskaną pozycję utrzymuje przez trzy sekundy;

WYNIKI TESTU OCENIA SIĘ ZGODNIE Z NORMAMI ZAWARTYMI W TABELACH NORM SPRAWNOŚCIOWYCH KANDYDATÓW

Tabele norm sprawnościowych kandydatów

Dziewczęta

Lp.	NAZWA ĆWICZENIA	JEDNOSTKI MIARY	OCENY		
			6 pkt	3 pkt	1 pkt
1.	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem	liczba powtórzeń	16	12	8
2.	Bieg koperta	sekundy	27	27,6	28,2
3.	Skok w dal z miejsca obunóż	centymetry	190	175	160
4.	Skrętoskłony w czasie 1 minuty	liczba powtórzeń	40	37	33
5.	Skłon w przód	sekundy	dotknąć głową kolan, utrzymać pozycję 3 sekundy	oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy

Chłopcy

Lp.	NAZWA ĆWICZENIA	JEDNOSTKI MIARY	OCENY		
			6 pkt	3 pkt	1 pkt
1.	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem	liczba powtórzeń	30	25	20
2.	Bieg koperta	sekundy	25,5	26,1	26,8
3.	Skok w dal z miejsca obunóż	centymetry	235	215	195
4.	Skrętoskłony w czasie 1 minuty	liczba powtórzeń	41	38	34
5.	Skłon w przód	sekundy	oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję 3 sekundy

Punkty z poszczególnych konkurencji są sumowane i dają końcowy wynik kandydata do opw i do oddziału mundurowego.

Maksymalna liczba punktów do zdobycia – 30 pkt.

Zaliczenie pozytywnie próby sprawnościowej – 10 pkt.