

# **REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO W I LICEUM OGÓNOKSZTAŁCĄCYM W RAWICZU**

Podstawa prawna: art. 143, u.1, pkt 4 ustawy z dn. 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe

## **WARUNKI OGÓLNE PRÓB:**

1. Próby sprawności fizycznej przeprowadzane są w celu ustalenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do OPW. Podlegają im wszyscy kandydaci: dziewczęta i chłopcy. W przypadku większej liczby kandydatów niż wolnych miejsc wyniki prób decydują o przyjęciu do Oddziału.
2. Organizowane są przez Dyrektora I Liceum Ogólnokształcącym w Rawiczu, który powołuje do ich przeprowadzenia komisję składającą się z nauczycieli I Liceum Ogólnokształcącego w Rawiczu.
3. Zabezpieczenie medyczne podczas prób zapewnia pielęgniarka szkolna.
4. Kandydaci muszą okazać się pisemną zgodą rodzica/opiekuna na przystąpienie do prób złożoną najpóźniej w dniu ich odbywania się.
5. Na test uczniowie zgłaszają się z legitymacją szkolną lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość.
6. Kandydatów obowiązuje strój sportowy (buty sportowe bez kolców).
7. Termin i miejsce odbywania prób ogłaszany jest na stronie internetowej szkoły.
8. Poszczególne konkurencje prób sprawdzają: wytrzymałość, siłę, szybkość i zwinność.
9. Z przeprowadzonych prób sporządzany jest protokół zbiorczy oraz lista kandydatów z wynikami.

## **OPIS KONKURENCJI:**

### **1. Bieg wahadłowy 10 x 10 m(chłopcy)**

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany 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. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystujemy chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.

### **Bieg zygakiem wykonując kopertę (dziewczyny)**

Wykonuje się w stroju sportowym w miejscu, w którym na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty A, B, C, D prostokąta o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5

kg. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniaczy (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

## 2. **Skłony tułowia w przód w czasie 1 minuty (chłopcy, dziewczyny)**

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniaczy (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniaczy (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

## 3. **Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej**

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce i ramiona podparte na szerokości barków) na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „Ćwicz” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniaczy (kontrolujący) głośno odlicza liczbę zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniaczy (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

## 4. **Bieg długi chłopcy – 1000 m chłopcy, dziewczyny – 800 m**

Odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 15 kandydatów. Na komendę „Start” lub sygnał grupa kandydatów rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Opracowali:

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji dla bezpieczeństwa

Koordynator ds. klas mundurowych