



**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW
DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA
WOJSKOWEGO
NA ROK SZKOLNY 2023/2024**

I Liceum Ogólnokształcące im. J. Dąbrowskiego w Rawiczu

Zasady organizacji testu :

- Zasady organizacji testu :
- Test odbędzie się w Sali sportowej I Liceum Ogólnokształcącego w Rawiczu w dniu :
 - * pierwszy termin - 5 czerwca 2023 r. o godzinie 15:00
 - * drugi termin – 21 czerwca 2023 r. o godzinie 16:00
- Na test uczniowie zgłaszają się z legitymacją szkolną lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość.
- Kandydaci przystępujący do testu muszą posiadać strój sportowy.
- Test sprawności fizycznej rozpocznie się rozgrzewką.

Warunki dopuszczenia kandydata do testu sprawności fizycznej OPW :

- Kandydat przedstawia oświadczenie rodzica / opiekuna prawnego o wyrażeniu zgody na udział córki / syna w próbie sprawności fizycznej, wyrażeniu zgody o przetwarzaniu danych osobowych w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji do OPW.

Test sprawności fizycznej obejmuje :

- Bieg wytrzymałościowy- 800 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców,
- Próba zwinności - bieg po kopercie dla dziewcząt,
bieg wahadłowy 10x10m dla chłopców,
- Próba siły mięśni brzucha - skłony tułowia,
- Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej.

Zasady organizacji testu :

- Zasady organizacji testu :
- Test odbędzie się w Sali sportowej I Liceum Ogólnokształcącego w Rawiczu w dniu :
 - * pierwszy termin - 5 czerwca 2023 r. o godzinie 15:00
 - * drugi termin – 21 czerwca 2023 r. o godzinie 16:00
- Na test uczniowie zgłaszają się z legitymacją szkolną lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość.
- Kandydaci przystępujący do testu muszą posiadać strój sportowy.
- Test sprawności fizycznej rozpocznie się rozgrzewką.