Test sprawności fizycznej w Zespole Szkół Technicznych im. Eugeniusza Kwiatkowskiego w Grodzisku Wielkopolskim

1) Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym.
2) Kandydat do szkoły wykonuje test w stroju i obuwiu sportowym.
3) Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
4) Warunkiem przystąpienia do testu jest przedstawienie przed egzaminem oświadczenia rodzica lub opiekuna prawnego o braku przeciwwskazań do udziału w teście sprawnościowym (załącznik do Regulaminu Rekrutacji)

5) Za prawidłowe przeprowadzenie testów sprawnościowych odpowiedzialny jest koordynator klas wojskowych.
6) Test sprawności składa się z 4 ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu:

A) bieg 600m dla dziewcząt i 1000m dla chłopców;
B) bieg po kopercie;
C) skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (brzuszki);
D) bieg wahadłowy 10x5m.

7) Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku i zakwalifikowania do przyjęcia do Oddziału Przygotowania Wojskowego jest przystąpienie do wszystkich ćwiczeń i uzyskanie min 30% możliwej maksymalnej liczby punktów.

A. Bieg na dystansie 600m dla dziewcząt i 1000m dla chłopców.

Na sygnał „na miejsca" ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykrocznej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie.

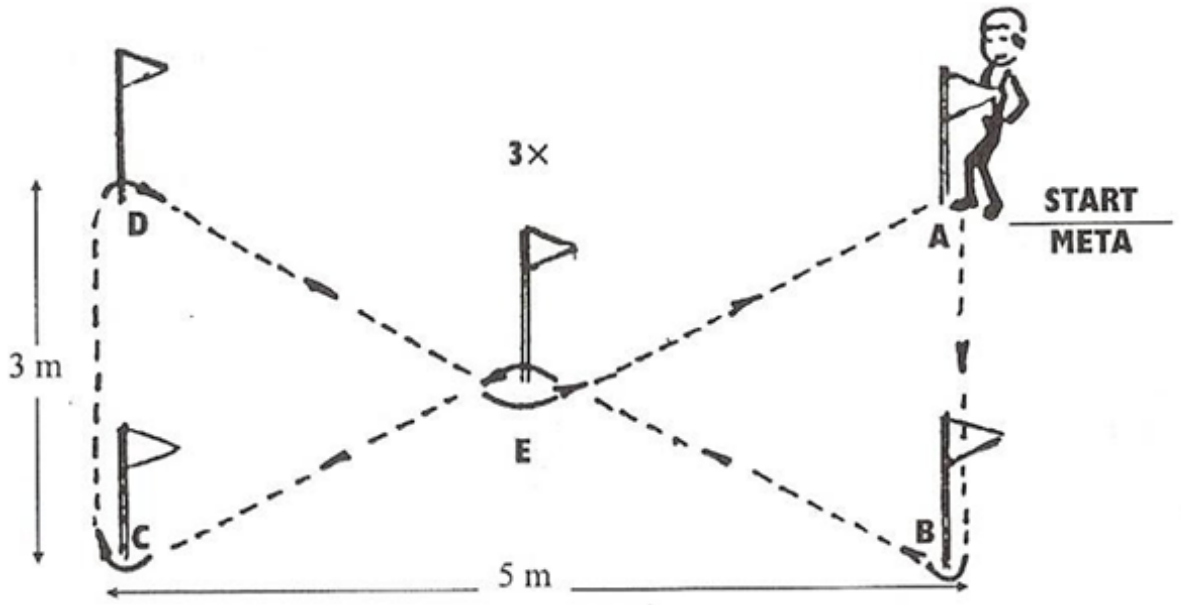
Normy czasowe:

Punkty	**20**	**17**	**13**	**8**	**3**
Chłopcy	3.35	3.50	4.10	4.30	Powyżej 4.31
Dziewczęta	2.30	2.45	2.58	3.12	Powyżej 3.12

B. Bieg po kopercie.

Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie) – na komendę„na miejsca" ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start" rozpoczyna bieg zygzakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie" o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana).

Ćwiczącemu przysługują dwie próby wykonania ćwiczenia.



Normy czasowe:

Punkty	**20**	**17**	**13**	**8**	**3**
Chłopcy	26s i mniej	27	28	29	30
Dziewczęta	27 i mniej	29	31	33	35

C. Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (brzuszki).

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 współćwiczącego 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 oraz łopatki (barki) dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający 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, oceniający powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

Norma punktowa:

Punkty	**20**	**17**	**13**	**8**	**3**
Chłopcy	55	50	40	30	15-10
Dziewczęta	50	45	35	25	10-5

D. Bieg wahadłowy 10x10m

Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat 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.

Normy czasowe:

Punkty	**20**	**17**	**13**	**8**	**3**
Chłopcy	Poniżej 29s	30-32	33-35	36-37	38-40
Dziewczęta	Poniżej 35 s	36-38	39-41	42-44	45-47