**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MUNDUROWEJ-**

**Oddział Przygotowania Wojskowego**

**Uwaga !!!**

Kandydat(ka) ubiegający się o przyjęcie do klasy mundurowej Liceum Ogólnokształcącego, zobowiązany jest do zaliczenia testu sprawnościowego, który przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości.

Kandydat zobowiązany jest również do dostarczenia orzeczenia lekarskiego o stanie zdrowia od lekarza podstawowej opieki rodzinnej – **załącznik nr 1**

Informujemy, że próba sprawnościowa dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego w roku szkolnym 2023/2024 odbędzie się**w hali sportowej szkoły**.

Prosimy o przybycie 15 min. wcześniej i zabranie ze sobą stroju sportowego oraz podpisanego przez rodziców oświadczenia o wyrażeniu zgody na udział w próbie sprawnościowej **(załącznik nr 2).**

Zasady testu sprawnościowego znajdują się poniżej.

Jeżeli kandydat nie będzie mógł wziąć udziału w próbie sprawnościowej w podanym terminie, może przystąpić do niej w terminie dodatkowym wyznaczonym przez Dyrektora Szkoły, na pisemny wniosek rodzica.

O terminie próby Kandydaci otrzymają od nas powiadomienie e-mailowe lub telefoniczne.

W razie pytań prosimy o kontakt.

Tel. 87 620 26 10 – sekretariat szkoły

**Regulamin przeprowadzenia testu próby sprawności fizycznej w procesie rekrutacji do**

**Oddziału Przygotowania Wojskowego**

**w Liceum Ogólnokształcącym**

1. Kandydaci do klasy oddziału przygotowania wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

2. Termin testów sprawnościowych ustala Dyrektor Szkoły w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego i koordynatorem ds. wojskowych w szkole i przeprowadza je nie później niż do 30 czerwca.

3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

4. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda rodzica/prawnego opiekuna na przeprowadzenie testu.

Oświadczenie ([**zalacznik1\_opw.pdf**](https://cloud7c.edupage.org/cloud?z%3AWAl4iOFb%2BY2zagSos9yD1bPF6DkwW5beEdXejH1d1ll5JfyVyoQQulWkWfI6%2FGjn)**)** należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.

5. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do OPW w budynku szkoły.

Miejsce testu: hala sportowa Liceum Ogólnokształcącym ZDZ w B-stoku z/s w Ełku, ul. Armii Krajowej 43

6. Zapisy na testy sprawnościowej będą odbywać się w sekretariacie szkoły w dniu testów sprawnościowych.

Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica/prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego

**Test sprawności fizycznej obejmuje pięć prób:**

**1)** **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** - 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. 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 wykorzystywane są „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do3,5 kg.

**2) Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut** - na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i 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 współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość 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 powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów

**3) Pompki na ławeczce gim.** - uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokość barków. Po usłyszeniu komendy „ćwicz” kandydat wykonuje klasyczne pompki tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i powraca do pozycji wyjściowej. Oceniający (kontrolujący) liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia - powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek.

**4) Podciąganie się na drążku wysokim –** Na komendę „Gotów” kandydat wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „Ćwicz” podciąga się tak aby broda znalazła się powyżej drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Instruktor głośno podaje ilość wykonanych prawidłowo podciągnięć. Dozwolone jest używanie rękawiczek sportowych podczas podciągania, natomiast zabrania się zdejmowania obuwia.

**5) Marszobieg na 3000 m** – prowadzi się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej sumie spadków i wzniesień terenowych. Sposób prowadzenia: grupami na czas, grupa powinna liczyć do 15 osób. Na komendę „start” lub sygnał grupa rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

**6**) **Rozmowa rekrutacyjna**