

Regulamin Prób Sprawności Fizycznej
dla kandydatów do klasy wojskowej_ Oddziałów Przygotowania Wojskowego
w X Liceum Ogólnokształcącym im. Sybiraków
w Zespole Szkół Kształcenia Ustawicznego w Rzeszowie
na rok szkolny 2024/2025

1. Kandydat ubiegający się o przyjęcie do klasy wojskowej_ Oddziału Przygotowania Wojskowego w X Liceum Ogólnokształcącym im. Sybiraków w Zespole Szkół Kształcenia Ustawicznego w Rzeszowie, niezależnie od numeru preferencji wyboru szkoły ma obowiązek przystąpić do próby sprawności fizycznej zgodnie z harmonogramem opublikowanym na stronie internetowej Zespołu Szkół Kształcenia Ustawicznego w Rzeszowie _szkoły młodzieżowe.
2. O terminie próby oraz o obowiązujących zasadach kandydata powiadamia Sekretariat Szkoły telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej.
3. Próbę, z odpowiedniej odległości zapewniającej bezpieczeństwo może obserwować Rodzic Kandydata.
4. Kandydat oraz jego prawni opiekunowie mają obowiązek zapoznać się treścią i sposobem przeprowadzenia próby sprawności fizycznej. Kandydat powinien się do niego fizycznie przygotować w takim stopniu, by było możliwe sprawne przeprowadzenie próby.
5. W dniu próby należy przybyć do szkoły pół godziny przed wyznaczoną godziną z dokumentem tożsamości (legitymacja szkolna lub dowód osobisty) i z podpisanym przez rodziców (opiekunów prawnych) oświadczeniem (załącznik do zarządzenia).
6. Każdy uczestnik przystępujący do próby sprawności fizycznej zobowiązany jest posiadać strój sportowy i obuwie zmienne. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży kandydata.
7. Rozpoczęcie prób sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
8. Każdej grupie, na każdym stanowisku. zostanie wyjaśniony sposób wykonania testu (jest to również wyjaśnione w informacji o przebiegu próby). Kandydat będzie miał jedną próbę w każdym teście.
9. Po wykonaniu zadania kandydat pozostaje w obrębie swojej grupy. W uzasadnionych przypadkach może się oddalić wyłącznie za zgodą opiekuna grupy.
10. Kandydaci pozostają pod opieką nauczycieli do momentu ogłoszenia zakończenia egzaminu.
11. Wyniki egzaminu zostaną wpisane do systemu rekrutacyjnego i będą również dostępne drogą elektroniczną.
12. W przypadku niewłaściwego zachowania kandydata, w szczególności zagrażającego bezpieczeństwu, opiekun niezwłocznie przerywa próbę i informuje o fakcie rodziców (opiekunów prawnych).

13. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności w przypadku wystąpienia wypadku na skutek niewykonywania przez kandydata poleceń opiekuna lub niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń.

14. Próby sprawnościowe odbędą się w Zespole Szkół Kształcenia Ustawicznego w Rzeszowie – sala gimnastyczna;

- **I termin** od 03.06.2024 r. do 14.06.2024 r.
- **II termin** do 03.07.2024r. (dla kandydatów, którzy nie będą mogli przystąpić do testów w I terminie, w przypadku wolnych miejsc po I turze naboru).

15. W przypadku niemożności odbycia próby w wyznaczonym dniu z przyczyn zdrowotnych należy niezwłocznie poinformować sekretariat szkoły – zostanie wyznaczony termin dodatkowy.

16. Opis prób sprawnościowych:

- Ugięcie ramion w podporze przodem (pompki) – chłopcy – ćwiczący wykonuje ugięcia ramion tak nisko, aż bark znajdzie się poniżej stawu łokciowego i z powrotem do pełnego wyprostu, będąc w podporze na uchwytach do pompek
- Bieg wahadłowy 4x10m (ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę dwukrotnie, czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety).
- Bieg po kopercie 5x3m (ćwiczący biegnie zygzakiem wg wyznaczonej trasy – 2 obiegi).
- Skok w dal z miejsca (skaczemy sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż).
- Rzut piłką lekarską (dziewczęta wykonują rzut piłką lekarską 2 kg zza głowy z miejsca sprzed wyznaczonej linii).

17. Punktacja prób sprawnościowych:

CHŁOPCY

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Ugięcie ramion w podporze przodem (pompki)	30	29-23	22-16	15-10	9-5
2.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	do 9,6	9,7-10,7	10,8-12,2	12,3-13,5	13,6-14,7
3.	Bieg po kopercie 5x3m (czas w sekundach)	do 18	18,1-19	19,1-20	20,1-21	21,1-22
4.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	240	239-230	229-220	219-210	209-200

MAX – 100 pkt, MIN – 20 pkt

DZIEWCZĘTA

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	pow. 7,6	7,6-6,9	6,8-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8
2.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	do 10,6	10,7-11,8	11,9-13,6	13,7-15,3	15,4-16,5
3.	Bieg po kopercie 5x3m (czas w sekundach)	do 21	21,1-22	22,1-23	23,1-24	24,1-25
4.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	195	194-180	179-170	169-160	159-150

MAX – 100 pkt, MIN – 20 pkt

18. Kandydat może uzyskać max 100 pkt. łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej, który obowiązkowo przechodzą wszyscy kandydaci do klasy wojskowej Oddziałów Przygotowania Wojskowego.
19. Próbę sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał minimum 20 pkt.
20. Wszystkie kwestie sporne będą rozwiązane w czasie trwania prób sprawnościowych. Nie przewiduje się możliwości późniejszych odwołań i zażaleń.
21. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.
22. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej.

Robert Barłowski

Dyrektor Zespołu Szkół Kształcenia Ustawicznego w Rzeszowie