

REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

Testy sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego
w Zespole Szkół im. ks. S. Staszica w Tarnobrzegu w roku szkolnym 2025/2026.

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1082 z późn. zm.)
- w szczególności art. 143 ust. 2
2. Zarządzenie Nr 3/2025 Podkarpackiego Kuratora Oświaty z dnia 20 stycznia 2025 r.

1. **Testy sprawnościowe** odbędą się w dniu **10 czerwca 2025r.(wtorek)** od godziny 09:00 do 14:00 w sali gimnastycznej Zespołu Szkół im. ks. S. Staszica w Tarnobrzegu.

Prosimy o punktualne przybycie na test. (27 VI zakończenie roku szkolnego)

2. **Z II terminu mogą skorzystać wyłącznie osoby**, które z przyczyn zdrowotnych nie mogły stawić się na testy sprawności fizycznej w I terminie. Należy koniecznie dostarczyć zaświadczenie lekarskie potwierdzające problemy zdrowotne kandydata i złożyć je do Sekretariatu szkoły do dnia 13 06 2024r. do godz. 14.00.

3. Test dla kandydatów do OPW organizuje Dyrektor szkoły. Do jego przeprowadzenia zostanie powołana **Komisja**, w skład której wchodzić będą: nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele EdB i pielęgniarka szkolna. Są oni odpowiedzialni pod względem merytorycznym za przygotowanie, organizację i przebieg testu.

4. Na testy sprawności fizycznej składają się **4** ćwiczenia przeprowadzone w jednym dniu w następującej kolejności: **1. Próba siły mięśni ramion**, **2. Próba siły mięśni brzucha** - skłony wprzód z leżenia tyłem (brzuski), **3. Próba skoczności** - skok w dal z miejsca, **4. Próba zwinności**.

5. Każda osoba przystępująca do prób sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny dokument ze zdjęciem).

6. Osoby przystępujące do prób sprawności powinny być odpowiednio przygotowane, powinny mieć odpowiedni strój sportowy (T-shirt, legginsy lub spodenki, obuwie sportowe).

7. Uczestnicy testu kategorycznie powinni ściągnąć biżuterię, mieć związane włosy, *krótkie paznokcie* (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących). Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.

8. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad BHP obowiązujących na **OBIEKTACH** sportowych szkoły, szatniach i w czasie ćwiczeń.

9. Testy poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku. Rozgrzewkę kandydaci przygotowują we własnym zakresie.

10. W czasie trwania testu na sali przebywają tylko kandydaci biorący w nim udział.

11. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.

12. Test sprawności fizycznej stanowi jedną ze składowych systemu rekrutacji i nie stanowi decydującego kryterium przyjęcia. Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu klas OPW.

13. Do prób sprawności fizycznej podchodzą wszyscy kandydaci, którzy wybrali klasę OPW na 1, 2 oraz 3 preferencji. Przystąpienie do testu jest konieczne, aby wniosek kandydata do klasy OPW był rozpatrywany w kolejnych etapach rekrutacji!

WARUNKI DOPUSZCZENIA DO TESTU

Warunkiem dopuszczenia kandydata do klasy OPW do udziału w próbach sprawności fizycznej jest:

- przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na udział w teście córki/syna;
- przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w teście / braku przeciwwskazań do zwiększonego wysiłku.

Zaświadczenie powinno być wystawione nie wcześniej niż 14 dni przed przystąpieniem do testu.

- wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego (zwanego dalej klasą OPW)
- Wymienione dokumenty należy przedłożyć do sekretariatu szkoły do dnia **06 06 2025r. do godz. 10.00.**

Brak któregokolwiek z ww. dokumentów skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.

PRÓBY TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 1 do 10:

- 1 punkt to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za jedną próbę;
- 10 punktów to maksymalna liczba punktów uzyskana w jednej próbie;
- 0 punktów za próbę jeżeli kandydat do niej nie podszedł.

2. Każdy **kandydat ma jedno podejście do wykonania próby**. W przypadku zdarzenia, które nie pozwoli ocenić obiektywnie poziomu określonej sprawności danej osoby, prowadzący test może wyrazić zgodę na jej powtórzenie.

3. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane, minimalna liczba punktów powinna stanowić **33%** możliwych do uzyskania (**12** punktów na 40 możliwych):

12 - 40 Pozytywny; 0 - 11 Negatywny.

4. Wynik negatywny próby sprawności fizycznej jest równoznaczny z brakiem możliwości ubiegania się o przyjęcie do klasy wojskowej w rekrutacji na rok szkolny 2025/2026.

Kandydat, który nie przystąpi do próby sprawności fizycznej w wyznaczonych terminach nie będzie mógł ubiegać się o przyjęcie do klasy wojskowej w rekrutacji na rok szkolny 2025/2026.

5. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami prób sprawności fizycznej.

PRÓBY

Opis prób

1. Próba siły mięśni ramion.

Dziewczęta Wykonanie - z podstawionego krzesła badana przechodzi do **zwisu** na drążku **nachwytem** o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem; **Pomiar – próba wykonywana jest 1 raz.** Liczy się liczba wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

Chłopcy Wykonanie - z podstawionego krzesła ćwiczący wykonuje na drążku **nachwyty** na szerokość barków i wykonuje pełny zwis na prostych ramionach (łokcie w pełnym wyproście). Na sygnał "start" ćwiczący ugina ramiona w stawach łokciowych i podciąga się tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem. Następnie wraca do pozycji wyjściowej w zwisie z wyprostowanymi ramionami. **Pomiar - liczona jest liczba poprawnie wykonanych podciągnięć.**

Punkty **Dziewczęta - zwis** (pomiar w sekundach) **Chłopcy - podciągnięcie**

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	3,0 s i mniej	1 i mniej
2	3,1 - 4,5	2
3	4,6 - 5,5	3
4	5,6 - 7,5	4
5	7,6 - 12,0	5
6	12,1 - 17,5	6 - 7
7	17,6 - 23,0	8 - 9
8	23,1 - 29,5	10 - 11
9	29,6 - 35	12 - 14
10	36 s. i więcej	15 i więcej

2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuski)

Wykonanie - ćwiczący leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami, zahaczonymi o pierwszy szczebel drabinki, kolana ma ugięte pod kątem prostym, ręce splecione na karku. Na sygnał „start” ćwiczący wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, **ćwiczenie trwa 30 sekund.**

Pomiar - notowana jest liczba wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 15	Do 20
2	16 - 20	21 - 25
3	21 - 25	26 - 30
4	26 - 30	31 - 35
5	31 - 35	36 - 40
6	36 - 40	41 - 45
7	41 - 45	46 - 50
8	46 - 50	51 - 55
9	51 - 55	56 - 60
10	Powyżej 55	Powyżej 60

3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca

Wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość na parkiecie boiska.

Pomiar - skok jest mierzony w cm, od najbliższej pięty (lub części ciała dotykającej podłoża) do linii z której rozpoczyna się próbę.

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 65 cm	Do 90 cm
2	66 - 85	91 - 110
3	86 - 105	111 - 130
4	106 - 120	131 - 150
5	121 - 141	151 - 170
6	142 - 155	171 - 190
7	156 - 170	191 - 210
8	171 - 191	211 - 230
9	192 - 200	231 - 245
10	Powyżej 200 cm	Powyżej 245 cm

4. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Wykonanie - Na komendę „Start” kandydat do klasy OPW 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.

Pomiar w sekundach z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	43,6 i więcej	41,6 i więcej
2	43,5 - 42,6	41,5 - 40,6
3	42,5 - 41,6	40,5 - 39,6
4	41,5 - 40,6	39,5 - 37,6
5	40,5 - 38,6	37,5 - 35,6
6	38,5 - 36,6	35,5 - 33,6
7	36,5 - 34,6	33,5 - 32,6
8	34,5 - 33,6	32,5 - 31,6
9	33,5 - 32,6	31,5 - 30,1
10	32,5 i mniej	30,0 i mniej

HARMONOGRAM REKRUTACJI

Rodzaj czynności	Termin w postępowaniu rekrutacyjnym	Termin w postępowaniu uzupełniającym
Złożenie wniosku wraz z dokumentami o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej dwujęzycznej, oddziału dwujęzycznego, oddziału międzynarodowego, oddziału przygotowania wojskowego w szkole ponadpodstawowej, oddziałów wymagających od kandydatów szczególnych indywidualnych predyspozycji oraz do szkół i oddziałów prowadzących szkolenie sportowe w szkołach ponadpodstawowych.	od 19.05.2025 r. do 30.05.2025 r. do godz. 15 ⁰⁰	od 25.07.2025 r. do 29.07.2025 r. do godz. 15 ⁰⁰
Przeprowadzenie sprawdzianu uzdolnień kierunkowych , o którym mowa w <i>art. 134 ust. 5 – Prawo oświatowe</i>	od 05.06.2025 r. do 13.06.2025 r.	od 25.07.2025 r. do 29.07.2025 r.
Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej	<u>I Termin</u> do 13.06.2025 r. <u>II Termin</u> do 30.06.2025 r. ³⁾	do 29.07.2025 r.

ZAŁ. 1

.....
nazwisko i imiona rodziców/opiekunów prawnych

.....
Adres zamieszkania rodziców

.....
Telefon kontaktowy

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/ OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Wyrażam, zgodę na udział syna/córki/podopiecznego

.....
(Imię i nazwisko ucznia)

w próbach sprawności fizycznej w procesie rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół im. ks. S. Staszica w Tarnobrzegu, który odbędzie się w dniu 10.06.2025r. na sali sportowej szkoły w Tarnobrzegu ul. Kopernika 1, 39 - 400 Tarnobrzeg.

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu dziecka na testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2025/2026.

.....
Data i podpis rodzica/prawnego opiekuna

Jednocześnie oświadczam, iż zapoznałem/am się z regulaminem prób sprawności fizycznej dla kandydatów - absolwentów 8-letniej Szkoły Podstawowej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół im. ks. S. Staszica w Tarnobrzegu. Wymagany jest podpis obydwójga rodziców jeżeli prawnie sprawują opiekę nad dzieckiem.

.....
Data i podpis kandydata

.....
Data i podpis rodzica/ prawnego opiekuna

Załącznik 2

..... dn.
(pieczęć zakładu służby zdrowia) (miejsowość, data)

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do prób sprawności fizycznej oraz nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół im. ks. S. Staszica w Tarnobrzegu.

Zaświadcza się, że
(imię i nazwisko)

PESEL

Urodzony/a w
(data urodzenia) (miejsowość)

Zamieszkały/a:.....
(adres)

Nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do prób sprawności fizycznej oraz nauki w klasie - Oddział Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół im. ks. S. Staszica w Tarnobrzegu.

Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2021 r. poz. 1082 z późn. zm).

.....

(pieczęć i podpis lekarza)

Art. 143. 1. Do klasy I publicznej szkoły ponadpodstawowej, o której mowa w art. 18 ust. 1 pkt 2 lit. a, prowadzonej przez Ministra Obrony Narodowej, albo **oddziału przygotowania wojskowego** w publicznej szkole ponadpodstawowej przyjmuje się kandydatów, którzy:

- 1) spełniają warunki, o których mowa w art. 134 ust. 1;
- 2) posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
- 3) posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły;
- 4) **uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej przeprowadzonych na warunkach ustalonych przez radę pedagogiczną.**

2. W przypadku większej liczby kandydatów spełniających warunki, o których mowa w ust. 1, niż liczba wolnych miejsc w szkole albo oddziale, o których mowa w ust. 1, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej, o których mowa w ust. 1 pkt 4.

3. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie odpowiednio następujące kryteria:

- 1) wyniki egzaminu ósmoklasisty;
- 2) wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej oceny z języka polskiego i matematyki oraz z dwóch obowiązkowych zajęć edukacyjnych ustalonych przez dyrektora danej szkoły jako brane pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym do danego oddziału tej szkoły;
- 3) świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem;
- 4) szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej:
 - a) uzyskanie wysokiego miejsca nagrodzonego lub uhonorowanego zwycięskim tytułem w zawodach wiedzy, artystycznych i sportowych, organizowanych przez kuratora oświaty albo organizowanych co najmniej na szczeblu powiatowym przez inne podmioty działające na terenie szkoły, z wyjątkiem tytułu laureata lub finalisty ogólnopolskiej olimpiady przedmiotowej oraz tytułu laureata konkursu przedmiotowego o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim, o których mowa w art. 132,
 - b) osiągnięcia w zakresie aktywności społecznej, w tym na rzecz środowiska szkolnego, w szczególności w formie wolontariatu.

4. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego, na trzecim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie kryteria, o których mowa w art. 131 ust. 2 pkt 1 i 3-7. Przepis art. 131 ust. 3 stosuje się.