

Do regulaminu rekrutacji I Liceum Ogólnokształcącego w Dąbrowie Tarnowskiej

**Test sprawności fizycznej  
w I Liceum Ogólnokształcącym w Dąbrowie Tarnowskiej  
klasa przygotowania wojskowego**

1. Zbiórka kandydatów do testów sprawnościowych do oddziału przygotowania wojskowego przed wejściem do sali gimnastycznej.
2. Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.
3. Warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest przedstawienie oświadczenia rodzica lub prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w teście – wzór oświadczenia zał.

PAMIĘTAJ! Przed przystąpieniem do prób sprawności fizycznej koniecznie wykonaj odpowiednią rozgrzewkę.

**I. SKOK W DAL Z MIEJSCA**

(skok mierzony w centymetrach – wykonywane są 2 próby skoku)

**Skok w dal z miejsca** – kandydat skacze jak najdalej do przodu, lądując na obu stopach bez podporu w przód lub w tył po skoku.

Uwagi:

- stopy powinny być lekko rozstawione, palce przed linią startową,
- można wykorzystać ruch ciała w dół oraz zamach rękami,
- skok musi być ustany

Wynik próby stanowi **dłuższa odległość** uzyskana przez kandydata.

<b>Punkty</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Dziewczęta</b>	170 cm i więcej	130 – 169 cm	129 i mniej
<b>Chłopcy</b>	190 i więcej	150 – 189 cm	149 i mniej

**II. BIEG WAHADŁOWY 10x10 m**

(czas mierzony w sekundach - wykonywane są 2 próby)

**Bieg wahadłowy** – na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu - na komendę „start” rozpoczyna bieg na wprost w kierunku przeciwległej linii oddalonej o 10 metrów, pokonuje dziesięciokrotnie ten dystans, przekraczając linie przynajmniej jedną nogą. Podczas ćwiczenia sędzia informuje kandydata o pozostałej liczbie powtórzeń.

Uwagi:

- w przypadku nie przekroczenia linii, powtórzenie nie zostaje zaliczone,
- podczas zmiany kierunku biegu zabrania się dotykania podłoża rękami,

Wynik próby stanowi **lepszy** czas uzyskany przez kandydata.

PAMIĘTAJ! Warto zwrócić uwagę na dobrą przyczepność obuwia sportowego.

<b>Punkty</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Dziewczęta</b>	35 sek. i mniej	50 - 34	51 sek. i więcej
<b>Chłopcy</b>	30 sek. i mniej	45 - 31	46 sek. i więcej

### III. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (BRZUSZKI)

(czas trwania 60 sek. – liczona jest ilość powtórzeń)

**Skłony tułowia w przód** – na komendę „Gotów” kandydat wykonuje leżenie tyłem na materacu przy drabinkach z nogami wplecionymi między szczebelki. Pozycja wyjściowa – nogi ugięte w kolanach pod kątem prostym, dłonie są zaplecione na karku. Na komendę „Start” ćwiczący rozpoczyna próbę. Ćwiczenie jest wykonane, gdy łokcie dotkną kolan, zaś łopatki oraz splecione palce rąk dotkną materaca. Podczas ćwiczenia sędzia głośno wylicza kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń.

Uwagi:

- podczas ćwiczenie nie wolno odrywać bioder od podłoża,

<b>Punkty</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Dziewczęta</b>	35 powt. i więcej	20 - 34	19 powt. i mniej
<b>Chłopcy</b>	45 powt. i więcej	25 - 44	24 powt. i mniej

**Maksymalny wynik testu sprawnościowego wynosi 9 punktów.**

Warunkiem zaliczenia testu sprawności fizycznej jest obowiązek przystąpienia do wszystkich prób sprawnościowych.

W przypadku uczniów, którzy uzyskali tę samą ilość punktów w testach sprawnościowych pierwszeństwo ma ten kandydat, który osiągnął lepsze wyniki w nauce.

Przypadki szczególne rozstrzyga Komisja Rekrutacyjna oraz Dyrekcja Szkoły.