

# TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MUNDUROWEJ

## Test prób sprawności fizycznej do oddziału przygotowania wojskowego oraz do oddziału przygotowania mundurowego (Policja, Straż Graniczna).

Kandydaci do klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego oraz Oddziału Przygotowania Mundurowego (Policja i Straż Graniczna) wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

**Termin testów sprawnościowych: I termin: 3 czerwca 2026r. II termin: 24 czerwca 2026r.**

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

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie w załączniku na stronie 3, które należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.

**Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do oddziału przygotowania wojskowego OPW i oddziału przygotowania mundurowego OPM (Policja, Straż Graniczna) w budynku szkoły.**

**Miejsce:** sala gimnastyczna/osłona boiska sportowego II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Toniego Halika ul. Prądzyńskiego 5 w Ostrołęce.

- Zapisy na testy sprawnościowe **w kancelarii szkoły lub 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 PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:**

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości.

**Test sprawności fizycznej obejmuje trzy próby:**

- **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 do 3,5 kg.
- **Skłony 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.

- **Pompki na ławeczce** - 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..

### Normy prób sprawnościowych

| <b>Dziewczęta</b> |                |                |                    |
|-------------------|----------------|----------------|--------------------|
| Poziom sprawności | Bieg wahadłowy | Skłony tułowia | Pompki na ławeczce |
| Niski             | pon.35,4s      | 10             | do 10              |
| Średni            | 33,4s          | 20             | 11-16              |
| Dobry             | 31,4s          | 30             | 17-21              |
| Bardzo dobry      | 30,4s          | 40             | 22-26              |
| Wysoki            | 29,4s          | 50             | pow. 27            |
| <b>Chłopcy</b>    |                |                |                    |
| Poziom sprawności | Bieg wahadłowy | Skłony tułowia | Pompki na ławeczce |
| Niski             | Pon.34,4s      | 30             | do 15              |
| Średni            | 31,4s          | 40             | 16-25              |
| Dobry             | 30,4s          | 50             | 26-33              |
| Bardzo dobry      | 28,4s          | 60             | 41-49              |
| Wysoki            | 27,0s          | 70             | pow.50             |

Opracowała:

mgr Iwona Mościcka - nauczyciel edukacji wojskowej,  
wychowania fizycznego.

Zatwierdził: mgr Adam Ochenkowski – organ prowadzący szkołę

## OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:

.....

Adres zamieszkania rodziców.....

.....

Telefon komórkowy.....

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego\*

.....

(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do **II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Toniego Halika w Ostrołęce** z oddziałami przygotowania wojskowego/mundurowymi (policyjnym, straży granicznej) które odbędą się w wyznaczonych terminach na terenie szkoły tj. **03.06.2026r., 24.06.2026r.**

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 udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz warunkach rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2026/2027.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....  
(Miejscowość, data)

.....  
(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów sprawności fizycznej do trenerów prowadzących testy.

\* niepotrzebne skreślić