

**Próby sprawności fizycznej
dla Oddziału Przygotowania Wojskowego
w Zespole Szkół Ogólnokształcących im. Bolesława Chrobrego
w Szprotawie**

Każdy uczeń jest zobowiązany do odbycia prób sprawnościowych.

1. **Test zwinności i szybkości** - bieg po kopercie wykonany dwa razy na czas.
<https://www.youtube.com/watch?v=GmC3FkVAQI>

punkty	czas	
	Dziewczęta	Chłopcy
1 punkty	26,51-27,50	24,51-25,50
2 punkty	25,51-26,50	23,51- 24,50
3 punkty	24,51-25,50	22,51-23,50
4 punktów	24,00-24,50	22,00-22,50
5 punktów	<24 sek	< 22 sek.

2. **Test siły mięśni brzucha.** Test polega na wykonaniu maksymalnej ilości skłonów (w ciągu 1 minuty) z pozycji leżącej z piłką, za głową, z nogami ugiętymi umieszczonymi pod drabinką, do pozycji siedzącej, w której piłka dotyka drabinek.
Dziewczęta zadanie wykonują z piłką 1kg, chłopcy 2kg

punkty	Ilość powtórzeń	
	Dziewczęta	Chłopcy
1 pkty	20	30
2 pkty	30	40
3 pkty	40	50
4 pktów	50	60
5 pktów	Pow.50	Pow.60

3. **Test siły mięśni ramion – pompki** (prawidłowa technika wykonania
<https://www.youtube.com/watch?v=boSpmZZp74U>)

punkty	Ilość powtórzeń	
	Dziewczęta	Chłopcy
1pkt	5	10
2 pkty	10	20
3pkty	15	30
4pkty	20	40
5pktów	25	50

Zespół Szkół Ogólnokształcących
im. Bolesława Chrobrego w
Szprotawie
ul. Niepodległości 7
67-300 Szprotawa
☎ 68 3762566



4. **Test skoczności** – skok w dal z miejsca rezultat mierzymy stopami osoby skaczącej*

Ilość powtórzeń	PUNKTY
	Dziewczęta /Chłopcy
1 pkt	5 stóp/
2 pkt	6 stóp
3 pkt	7 stóp
4 pkt	8 stóp
5 pkt	9 stóp

*mniej niż pół stopy- zaokrąglamy w dół, więcej niż pół stopy- zaokrąglamy w górę

Przykładowa karta
Karta INDEKS dla kandydata

Imię i Nazwisko

1.	Koperta		Test mm brzucha		Test siły mm ramion		Test skoczności		Suma punktów
	czas	punkty	ilość	punkty	ilość	punkty	Ilość stóp	punkty	
2.									
3.									

DYREKTOR
Zespołu Szkół Ogólnokształcących
im. Bolesława Chrobrego w Szprotawie
[Podpis]
mgr Bartosz Winkowski

Zespół Szkół Ogólnokształcących
im. Bolesława Chrobrego w
Szprotawie
ul. Niepodległości 7
67-300 Szprotawa
☎ 68 3762566



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 Zespołu Szkół Ogólnokształcących im. Bolesława Chrobrego w Szprotawie z Oddziałem Przygotowania Wojskowego, które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły tj. 05 czerwca 2023 r. o godz. 15.15, sala gimnastyczna nr 4

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 rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2023/2024.

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 nauczycieli prowadzących testy.

* niepotrzebne skreślić