

## PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

- Przewidywany termin:

24 - 25 czerwca 2024r. (poniedziałek-wtorek) godz. 09.00

- Miejsce zbiórki:

- Stadion miejski MOKSiR, ul. Lipowa 3, 84-100 Puck

- Warunki przystąpienia:

✓ Pisemna zgoda rodziców/ opiekunów prawnych na udział kandydata do oddziału przygotowania wojskowego w próbie sprawności fizycznej

✓ Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.

- Zakres:

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i gibkości. Test (poprzedzony rozgrzewką) obejmuje trzy ćwiczenia:

**1) SIŁA - „Pompki”** - uginanie i prostowanie ramion w podporze przez 30 sekund. Kobiety wykonują ćwiczenie opierając ramiona na ławce o wysokości około 50 cm. Ćwiczący ma nogi złączone lub w lekkim rozkroku, ręce rozstawia na szerokość barków. Ocenie podlega ilość wykonanych „pompek” we wskazanym czasie.

**2) SZYBKOŚĆ** - Bieg wahadłowy 10 × 10 m – bieg polegający na dziesięciokrotnym, nieprzerwanym, pokonaniu odcinków dziesięciometrowych (okrażanie dwóch chorągiewek rozstawionych w odległości 10 m.). Ocenie podlega czas wykonania ćwiczenia.

**3) GIBKOŚĆ** - Skłon tułowia w przód – w postawie stojąc, ze złączonymi stopami i prostymi nogami w kolanach, maksymalne skłon tułowia w przód. Ocenie podlega głębokość skłonu.

**Uwaga! Przed przystąpieniem do prób kandydat potwierdza dobry stan zdrowia lub zgłasza problemy zdrowotne nauczycielowi przeprowadzającemu próby.**

Podstawa prawna: Art. 143. 1. Do klasy I niepublicznej szkoły ponadpodstawowej, o której mowa w art. 18 ust. 1 pkt 2 lit. a, 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 LSM;
- 4) posiadają pisemną zgodę rodziców na przystąpienie kandydata do egzaminu z WFu;
- 5) uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej przeprowadzonych na warunkach ustalonych przez Radę pedagogiczną.

\*niepotrzebne skreślić