

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

- Przewidywany termin:

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

- Miejsce zbiórki:

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

- Warunki przystąpienia do egzaminu:

✓ 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.

✓ Posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;

- 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 (okrążanie 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.

**BEZPOŚREDNIO PO EGZAMINIE Z WF KANDYDAT UDAJE SIĘ NA ROZMOWĘ REKRUTACYJNĄ DO
LICEUM SŁUŻB MUNDUROWYCH W PUCKU UL. KMDR E. SZYSTOWSKIEGO 8.**